

2021. 11. 25

いずしとくべつしえんがっこう
出石特別支援学校

ほけんしつ
保健室

ほけんだより 11月

あさゆう ひ こ きび
朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。体調不良やかぜ気味の人が増えて

きています。しっかりと休養をとり、早めの対策を心がけて下さい。

かんせんしょう りゅうこう きせつ
また、感染症の流行しやすい季節となりました。今後も手洗いうがいや換気、

ま す く ちゃくよう よぼう と く
マスクの着用などの予防に取り組みましょう。



ふゆ む きおん さ くうき かんそう
冬に向けて気温が下がり空気が乾燥すると、ウイルスが活発になり、かぜをひきやすく

なります。免疫力が下がっているときは、特に気を付けましょう。

こんなときはかぜをひきやすい！

- つか
・ 疲れている
- うんどうぶ そく
・ 運動不足
- すいみんぶ そく
・ 睡眠不足
- えいよう あんばらんす
・ 栄養のアンバランス
- す と れ す
・ ストレス

など...

きそくただ
規則正しい
せいかつしゅうかん
生活習慣を
こころ
心がけよう



かぜ ひきはじめの注意

むり からだ やす
無理せず 体を休ませる

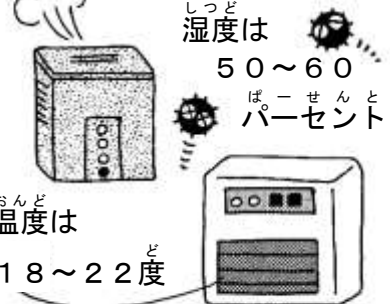


あつ か
悪化しないように
はや たいちよう ととの
早めに体調を整える

た えいようほきゅう
しっかり食べて栄養補給



かいてき おんど しつど
快適な温度・湿度にする



ただ し せい せい かつ 正しい姿勢で生活しよう！

—こんな姿勢になっていませんか？—

ひじをつく



つくえ ね
机に寝そべる



い す
椅子にもたれる



ほおづえをつく



あし く
足を組む



あし
足がぶらぶら



からだ えいきょう 体にはこんな影響が…

- ・ せ ぼね
背骨がゆがむ
- ・ かた ずつう ようつう げんいん
肩こりや頭痛、腰痛の原因になる
- ・ ないぞう お い ちよう わる
内臓が押され、胃腸のはたらきが悪くなる
- ・ つか しゅうちゅう
疲れやすく、集中できない
- ・ あごがゆがんだり、は なら わる
あごがゆがんだり、歯並びが悪くなる
- ・ しりよく わる
視力が悪くなる など

すわ ただ し せい びん び た ぐー 座るときの正しい姿勢は「ピン・ピタ・グー」

びん せ びん の
「ピン」・・・背すじをピンと伸ばす

び た あし うら ゆか び た っ
「ピタ」・・・足の裏を床にピタッとつける

ぐー せ なか ぐー ぶん
「グー」・・・おなかと背中にグーひとつ分あける



た ただ し せい 立つときの正しい姿勢

- ・ あたま あ
頭を上げる
- ・ あごをひく
- ・ おなかをひっこめる
- ・ せ せ くの
背すじを伸ばす

さむ せ なか まる
寒くなると背中が丸くなりやすいです。

き せ つ とく い し き
これからの季節は特に意識してみましょう！



よこからみて

みみ

かた

ひじ

かかと

いっちよくせん
が一直線になる！