

ほけんだより 11月

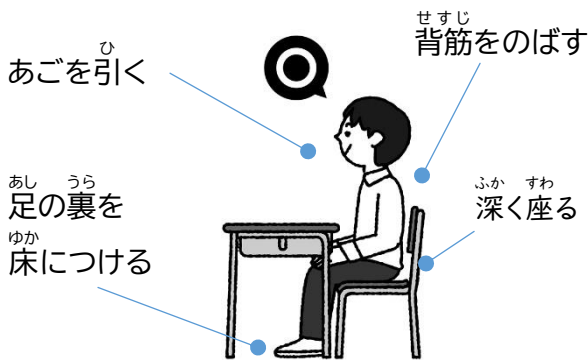
2025. 11月号
石川県立錦城特別支援学校
保健室

すっかり秋らしい気候になり、寒さを感じる日さえ出てくるようになりました。朝晩と日中の気温差が激しく、体調管理が難しい時期です。体を冷やさないように気を付けながら、食事、睡眠などの生活習慣を整えて、近づく冬に備えていきましょう。

正しい姿勢、とれていますか？

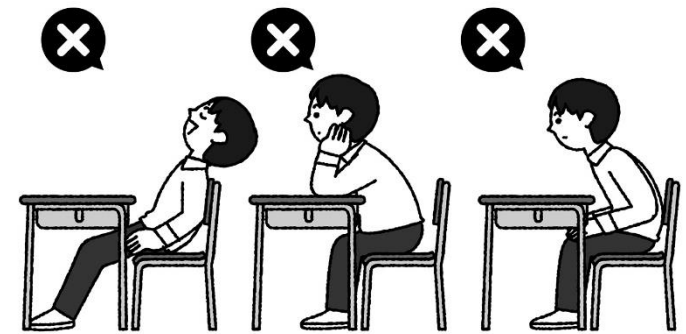
学校で勉強をするときには、椅子に座って勉強をする場面が多くあります。授業中、みなさんはどのような姿勢で過ごしていますか。自分の普段の様子を振り返ってみてください。

よい姿勢



背中とお腹にグー☹ひとつ分の間をあける

悪い姿勢



背もたれに
大きく寄りかかる

頬杖をつく

前かがみ、猫背

よい姿勢をすると…

- 気分アップ!
体のゆがみは「なんだかだるい」の原因に。
正しい姿勢で毎日を気持ちよく過ごそう。
- 集中力アップ!
よい姿勢でいると、脳の働きもよくなり勉強がはかどります。
- 代謝アップ!
全身の血液の流れがよくなり、疲れもたまりにくくなります。



悪い姿勢を続けていると…

- 背骨が曲がる
- 肩こりや腰痛がおこる
- 視力が低下する
- 内臓の働きが悪くなる



◆保護者の方へ◆ 《風邪・インフルエンザの予防について》

※お子さんの体調管理について

1日の気温差の大きいこの時期は、体調をくずしやすく注意が必要です。次のような様子がみられましたら、登校する前に体温を計って、お子さんの体調を確認されますようお願いいたします。また、お子さんに心配な様子がみられる時は、連絡帳等で連絡をお願いいたします。

- 朝から元気がない
- 朝食を食べたがらない
- いつになく機嫌が悪い、よく泣く
- 咳、鼻水等の風邪の症状がみられる など

朝の健康観察をお願いします



★ご家族が感染症に罹患した場合も、学校へ連絡をお願いいたします。お子さんの体調をよく確認していただき、症状がなければ登校を妨げるものではありません。また、登校する際は可能な限りマスク着用等の感染拡大防止へのご協力をお願いいたします。

※インフルエンザの予防接種について



人によって効果の違いがありますが、インフルエンザのワクチンは、効果が現れるまで約2週間程度かかり、4～5ヶ月間、効果が続くと言われています。

インフルエンザは例年12月下旬～3月上旬頃に流行すると言われています。しかし、国内で新型コロナウイルスの流行が始まった2020年2月以降、インフルエンザの検出報告は急速に減少しました。2022年11月から、これまでの流行期に関係なく、インフルエンザ感染者が報告されています。流行期に関係なく検出報告はされているものの、やはり冬季に流行する傾向は見逃すわけにはいきません。ワクチンを接種する人は、早めに受けておくとうよさそうですね。

インフルエンザの予防接種をすることによって、インフルエンザに100%かからないというわけではありませんが、予防効果に加え、接種を行うことで、インフルエンザによる重篤な合併症や死亡を予防し、健康被害を最小限にとどめることが期待できます。かかりつけ医がある場合は、接種の時期等について、早めに医師とご相談ください。

※マスクの準備について

風邪・インフルエンザが流行する時期になってきましたのでお子さん用のマスク（お子さんの顔のサイズにあったもの）の準備をお願いいたします。咳やくしゃみ等の症状がある時は、マスク着用での登校にご協力をお願いいたします。また、汚れた時の取り替え用として、ランドセルやリュックの中に予備のマスクを2～3枚入れておくようお願いいたします。



咳・くしゃみが出る時はマスク着用を！