

ほけんだより

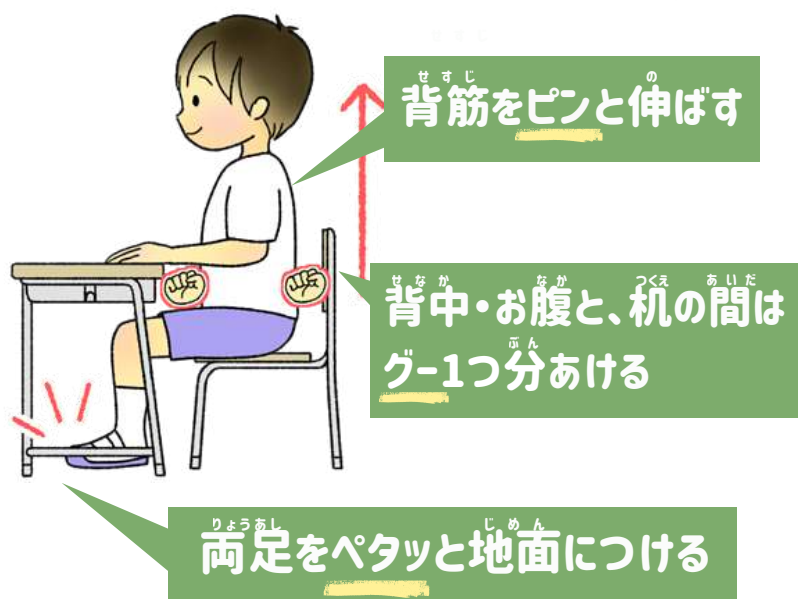
11月

くわな特別支援学校
保健室

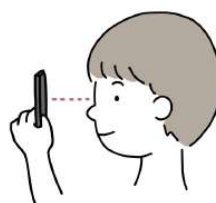
肌寒く感じる日が増えてきました。空気が乾燥するこれからの季節は、風邪やインフルエンザが流行しやすくなります。体調を崩さないよう、いつも以上に「こまめな手洗い・うがい」「早寝早起き朝ごはん」を心がけて過ごしましょう。

11月の保健目標 姿勢を正しくしよう

①座っている時の正しい姿勢は「グー・ペタ・ピン」で覚えよう！



②スマホやタブレットを使う時の注意点



画面を目線の高さにする

猫背になるのを防ぎ、肩や首のこりを軽くすることができます。

画面と目の距離は30cm以上はなす



スマホやタブレットを顔に近づけすぎると、首が前に出て猫背になりやすいです。

腕を軽く伸ばしてスマホを持つと、自然と30cm前後の距離を保つことができますよ！

よい姿勢でいると、いいことがたくさん！



体が元気になる

- ・呼吸がしやすくなる
- ・内臓の働きがよくなる
- ・疲れにくくなる

心が元気になる

- ・気持ちが前向きになる
- ・自信が持てる

学びやすくなる

- ・集中しやすくなる
- ・手や目が使いやすくなる

★立っているときの正しい姿勢★

横から見たときに、耳・肩・腰骨・くるぶしの4か所がまっすぐ一直線になっているか、確認してみよう！

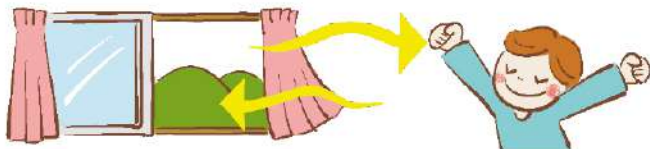
換気^きをしないとどうなる？

にさんかたんそふ
二酸化炭素が増えて、
いきぐるかん しゅうちゅうりよく お
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

いや
嫌なにおいがこもって、
しんしん ふちよう
心身が不調になる

さいきん こう きちゅう
ウイルスや細菌が空気中をただよって、
たいよう くず
体調を崩しやすくなる

はっせい
カビやダニが発生し、
げんいん
アレルギーなどの原因になる



いえ がっこう ぶん かい いじょう ふんてい ど
家でも学校でも30分に1回以上5分程度の
かん き き も す
換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

保護者の方へ

①出席停止期間について

気温の低下に伴い、感染症の流行が予想されます。お子さまがインフルエンザや新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、学校までお知らせください。以下の決められた期間「出席停止」となります。出席停止期間は、十分にご家庭で療養していただくようお願いいたします。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
新型コロナウイルス	●	症状軽快	●	●	●	●	登校再開		
	●	●	症状軽快	●	●	●	登校再開		
	●	●	●	症状軽快	●	●	登校再開		
	●	●	●	●	症状軽快	●	登校再開		
	●	●	●	●	●	症状軽快	登校再開		
発症	コロナもインフルもここは同じ 基本「発症日を0日目として5日を経過するまで」								
インフル	●	解熱	●	●	●	●	登校再開		
	●	●	解熱	●	●	●	登校再開		
	●	●	●	解熱	●	●	登校再開		
	●	●	●	●	解熱	●	登校再開		
	●	●	●	●	●	解熱	登校再開		

出席停止を解除する場合には、
「出席停止にかかる連絡票」の
提出が必要です。こちらは、
医師の指示を、保護者の方に
記入していただく用紙です。
用紙は、担任まで連絡いただく
か、学校のHPよりダウンロード
してご利用ください。

②家庭での健康観察・学校への連絡をお願いします

体調不良で欠席する場合は、朝の連絡時にお子さまの様子や症状について、「発熱のため」「咳が出るため」など、できるだけ詳しくお知らせください。お子さまの様子が「いつもと違う」と感じたときは、無理をせず自宅で休養していただき、熱や風邪症状が続いたり、悪化する場合は医療機関へご相談ください。学校で過ごす中で急な発熱や風邪症状の悪化でお迎えをお願いすることもあります。学校で過ごす中で急な発熱や風邪症状の悪化でお迎えをお願いすることもあります。学校で過ごす中で急な発熱や風邪症状の悪化でお迎えをお願いすることもあります。

