



# ほけんだより



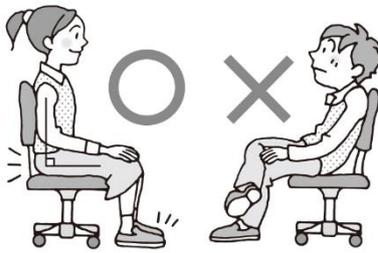
令和5年11月15日 かもと稲田支援学校 小・中学部

最近、やっと秋の季節になったかと思ったら、急に寒くなってきましたね。近隣ではインフルエンザなどの感染症が流行しており、本校でも鼻水や咳などの風邪症状を訴える人が増えています。今後も引き続き、感染症対策をして元気に過ごしたいですね。

保健目標

正しい姿勢をしよう・感染症を予防しよう

## 正しい姿勢で座っているかな？



- 背筋が伸びている
- 足と背中が90度になっている
- 両足が床についている
- イスに深く腰をかけている

ソファの上や床の上であぐらをかいてタブレットなどで遊ぶと猫背になります。姿勢が悪いと、頭痛や疲れを感じやすくなり、肥満の原因にもなります。

## 寒い時期の服装について

### 下着を着よう

下着は、暖かい空気を外に逃がさない働きがあります。また、寒い日でも汗をかいたため、その汗を吸いとり、体が冷えるのを防いでくれます。体の清潔を保つために下着はこまめに洗濯し、体温の調節のためにも、毎日必ず下着をつけましょう。

### 上手に重ね着しよう

衣服は、色々な素材でできています。それぞれの素材を生かして、組み合わせると、より暖かく過ごすことができます。



### ポイント

下着を選ぶ時は…

- ①汗を吸収する素材で、②肌ざわりがよく、
- ③体に合った大きさと動きやすいものを選びましょう。

～保護者の皆様へ～

○季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。お子さんと一緒に、『早寝・早起き・朝ご飯』を意識して、生活リズムを整えてください。健康観察も併せてお願いします。