



令和7年11月5日(水)
草加かがやき特別支援学校
保健室

なが なつ おも 終わ たら、あき おも 終わ りそう な 霧 困 気 だ す。くう き つめ 乾 燥 し て き ま した。かぜよぼう 風 邪 予 防 だ け で な く、ス キ ン ケ ア も 心 が け ら れ る と い い で す ね。

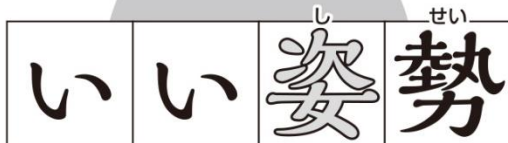
11月の保健目標 <いい姿勢で生活しよう>



た 立 っ て い る 時 の い い 姿 勢 は、かべ に「後頭部」「肩甲骨」「お尻」「かかと」の4つがくっついて、壁と腰の間に手のひらがギリギリ入るくらい。手が余るくらい入ってしまったら「反り腰」、入らなかったら「猫背」かもしれません。

いい姿勢が意識できるように保健室の前に「背比べコーナー」を作りました。自分の身長を記録できるようになっています。何回測定してもOK！11月まで掲示する予定です。

すわ 座 っ て い る と き も



いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



学校保健委員会について

開催時間が変更になりました。詳しいご案内を一緒に配布しましたのでご覧ください。

(変更前) 15:30~16:45 → (変更後) 14:30~16:15

11月のいい〇〇の日

なあんだ？

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。日付と〇〇の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

- いい歯の日 → 11月10日
- いい風呂の日 → 11月8日
- いいトイレの日 → 11月9日
- いい空気の日 → 11月1日
- いい姿勢の日 → 11月26日



答え

11月1日は、いい姿勢の日



数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるのを意識しましょう。

11月8日は、いい歯の日

「いい(11)は(8)」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。



11月9日は、いい空気の日



「いい(11) 空気(9)」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回5分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。

11月10日は、いいトイレの日

「いい(11) トイレ(10)」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。



11月26日は、いい風呂の日



「いい(11) ふう(26)」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようになります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。

今年度も感染症発生状況をお知らせします

11月より、本校の感染症流行状況を学校ホームページに掲載します。1週間ごとに更新しますので、受診の際などに活用していただけたらと思います。最新の情報を知りたい際は保健室宛にお電話ください。

場所：保健室 → 感染症発生状況 → R7感染症発生状況