



さかいちょうかくしえんがっこう
堺 聴覚支援学校
ほけんしつ

れいわ ねん がつ
令和5年11月

あき ふか 秋が深まり、紅葉が美しい季節になりました。

がっこう 学校のイチヨウの木の葉っぱも色が黄色に変わってきました。

この時季になると空気が乾燥しやすく、のどがイガイガと感じる日が多くなります。そんなときはお茶を飲んで、のどをうるおしましょう。

もしくは、マスクをしてのどを保湿する方法もおすすめです。

疲れたな～という日は温かい飲み物を飲んで、リラックスしてくださいね。



11月の予定

日にち	行事	受ける人	準備・注意等
7日(火) 午前中	体重測定 視力測定	幼稚園 ※視力は3歳のみ	着脱しやすい服
15日(水) 午前中	体重測定	小学部1～3年	体操服
16日(木) 午前中	体重測定	小学部4～6年	体操服
27日(月) 10時～15時	なかおりんしょうしんりしそудん 中尾臨床心理士相談	そудんきぼうしや 相談希望者	担任、保健室まで連絡ください



教室の窓やドアをずっと閉めていませんか？

換気をしないと、二酸化炭素が増えて、酸素が少なくなります。

そうすると、頭痛や吐き気が起こることがあります。

他にも、においがこもったり、ウイルスや細菌が室内にただようなど
みなさんの健康によくありません。

換気をして新鮮な空気を取り入れて、リフレッシュしましょう！！

休み時間ごとに換気を行うようにしましょう。



あたま
頭がすっきり！



さいきん
細菌やウイルスを外に出す



においや湿気がとれる

11月1日は「いい姿勢の日」だそうです。

みなさんが給食を食べているときの姿勢の様子を保健室の先生の2人で見に行きました。

「みんな、よい姿勢で食べることができるかな??」

「背中を曲げて食べていないかな?」「足はちゃんと床についている?」

その結果、ほとんどの人は姿勢よく食べることができていました!

ただ、すこし姿勢が良くない人も何人かいました。たとえば、足を組んで食べている、椅子にもたれて食べている人です。

「他の部分はできているのにもったいないなあ」と感じました。

思い当たりのある人は、これから正しい姿勢で食事をするようにしましょう。



正しい姿勢で食べましょう



- あごを引いて背中をまっすぐ伸ばす
- 机に向かってまっすぐ座る
- いすに深くこしかける
- 足を組まない
- 机と机の間は、にぎりこぶし1つくらい
- 机にひじをつかない

良い姿勢になろう!

良い姿勢を
していると...

代謝が上がる

血流や内臓の働きが改善され代謝が良くなります。すると、体がやせやすくなったり、肌がきれいになります。また、疲れもたまりにくくなります。

集中力アップ

背中が丸まっていると呼吸が浅くなって、脳に酸素が届きにくくなります。姿勢が良いと、脳に十分に酸素が届いて、集中力が上がります。



立っているとき

★Check! ☑

- ☐ あごを引く
- ☐ 肩の高さをそろえる
- ☐ おへその下に力を入れる
- ☐ 背筋を伸ばす
- ☐ お尻の穴を締める

座っているとき

★Check! ☑

- ☐ あごを引く
- ☐ 背筋を伸ばす
- ☐ イスに深く腰をかける
- ☐ おへその下に力を入れる
- ☐ 足を床につける

良い姿勢を心掛けて、元気に過ごしましょう。