



NO.7令和6年11月1日  
東京都立青山特別支援学校  
校長 中澤将人  
主任養護教諭 小川陽子

今年<sup>ことし</sup>は秋<sup>あき</sup>の訪<sup>おとす</sup>れが遅<sup>おそ</sup>く、来<sup>き</sup>たかと思<sup>おも</sup>えば急<sup>きゅう</sup>に寒<sup>さむ</sup>くなり季節<sup>きせつ</sup>が進<sup>すす</sup>むのが早<sup>はや</sup>くなりましたね。朝<sup>あさばん</sup>晩<sup>ひるま</sup>と昼<sup>きおんさ</sup>間の気<sup>かんそ</sup>温<sup>う</sup>差<sup>さ</sup>や乾<sup>たいちよう</sup>燥<sup>くす</sup>は体<sup>たいちよう</sup>調<sup>こう</sup>を崩<sup>くず</sup>しやすくなります。体<sup>たいちよう</sup>調<sup>こう</sup>管理<sup>かんり</sup>を衣<sup>いふく</sup>服<sup>ちようせつ</sup>で調<sup>ちようせつ</sup>節<sup>せつ</sup>したり、身<sup>からだ</sup>体<sup>あたた</sup>が温<sup>た</sup>まる食<sup>た</sup>べ物<sup>もの</sup>を積<sup>せつきよくてき</sup>極<sup>きよく</sup>的<sup>てき</sup>にとり、身<sup>からだ</sup>体<sup>あたた</sup>を冷<sup>ひ</sup>やさないようにしましよ

## 11月の保健目標「良い姿勢で座ろう」

- 良い姿勢で座れていますか？
- 自分の座り方を見直してみましょう！！

両足のうら全体  
を床につけます。



背もたれにはより  
かかりません。

いすに深く座り背筋  
をのばします。

### 11月の保健行事予定

11月13日（水） 健康相談（希望者・対象者） 9：30から

もしかして 風邪? ひどくなる前に予防しよう

風邪の引き始めのサインは・・・

- くしゃみ
- 悪寒
- 鼻水
- 頭痛



こんな症状が出始めた時は・・・

1 たっぷり寝る

2 身体を温める

リラックスできる環境でいつもより

体温が上がると免疫力が高まります。

長く睡眠をとりましょう。



3 水分補給

4 消化の良いものを

5 乾燥を防ぎ加湿する

身体の水分が減ると白血球の

食べ物の消化に必要な

ウイルスの多くは湿気

働きが悪くなり免疫力が下

エネルギーをウイルスと

が苦手です。濡れた

がります。

戦う体力に回しましょう。

タオルも効果的です。

