



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^{ことし}は秋^{あき}の訪^{おとす}れが遅^{おそ}く、来^きたかと思^{おも}えば急^{きゅう}に寒^{さむ}くなり季節^{きせつ}が進^{すす}むのが早^{はや}くなりましたね。朝^{あさ}晩^{ばん}と昼^{ひる}間の気^き温^{おん}差^さや乾^{かん}燥^{そう}は体^{たい}調^{ちょう}を崩^{くず}しやすくなります。体^{たい}調^{ちょう}管理^{かんり}を衣^い服^{ふく}で調^{ちょう}節^{せつ}したり、身^{からだ}体^たが温^{あたた}まる食^たべ物^{もの}を積^せ極^{きよく}的^{てき}にとり、身^{からだ}体^たを冷^ひやさないようにしましう。

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。

