



R6.11.1 国府支援学校 保健室

木々が色づき、風が冷たいと感じるようになってきましたね。本格的な冬はもうすぐそこです。一日の気温の変化が大きいこの時期は身体の抵抗力が弱まり、体調を崩しやすくなります。しかし、バランス良く食事をとることや運動をすること、早寝・早起き等の規則正しい生活習慣を実践することで、身体の抵抗力を強くすることができます。風邪を引かずに元気にすごせるよう、手洗い・うがいの感染対策や上着の準備などしっかり対策していきましょう。

## みなさんもこのような姿勢で生活していませんか？



ねころ どくしょ  
寝転がって読書をする

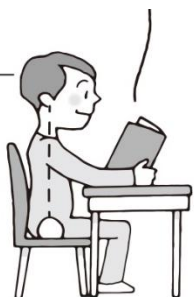
せなか まる つか  
背中を丸めてタブレットを使う

した む つか  
下を向いてスマートフォンを使う

すわ かた いしき しせい  
座り方を意識してみましょう☆姿勢がいいとこんないいことがあります☆

### 猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする



たいしゃ あ  
代謝が上がる



しゅうちゅうりよく あ  
集中力が上がる



## くち かんせんしょうたいさく お口のケアは感染症対策



11月8日は、「いい歯の日」です！感染症対策には「うがい」「手洗い」「マスク」に加えて、「お口の中を清潔に保つこと」がとても大切です。

ウイルス感染は、鼻や口、目の粘膜などから起こります。お口の中が不潔だと、ウイルスが感染するのを助けてしまいます。誰もができる歯みがきなどのお口のケアは、感染症対策の第一歩です。毎食後の歯みがきを習慣にして、お口と体の健康を保ちましょう！

## いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事！

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう！



食べたらみがく。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことでだ液がしっかりと出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

## 保護者の方へ ～朝の健康観察をお願いします。～

注目ポイントはココ！

- 朝スッキリ起きられずだるそうにしている
- 食欲がない
- 顔色が悪い（青白い、赤っぽい）
- 熱がある（熱っぽい）
- 声に元気がない



お子さんにいつもと違う様子や気になることがあったら、「大丈夫？」「体はだるくない？」などと声をかけてみてください。

体調が悪いときには無理をせずに、ゆっくりと休ませることが大切です。