

# ほけんだより

石川県立小松特別支援学校

令和7年11月4日

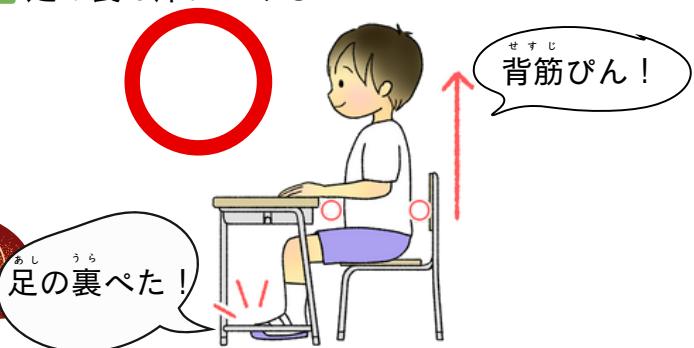
NO.7

## 11月の保健目標～姿勢を正そう～

### 「良い姿勢」って？

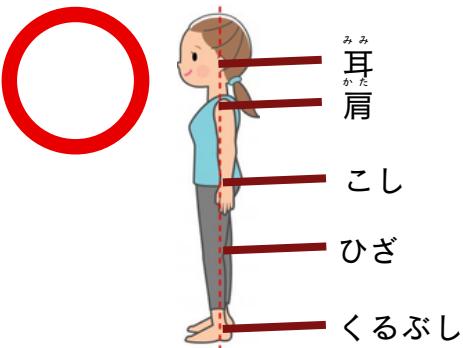
#### ○座っているとき

- ✓ お尻を背もたれの方までつける
- ✓ 背筋を伸ばし、頭が体の真上にあるイメージ
- ✓ 足の裏は床につける



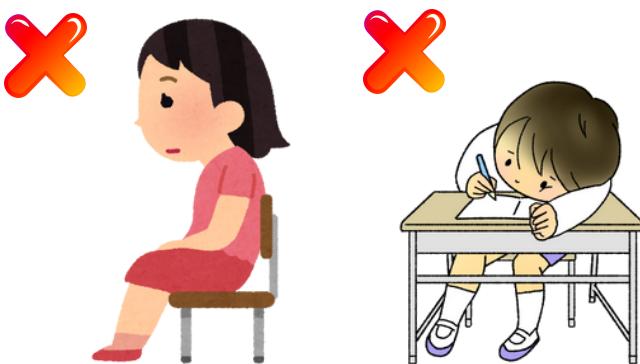
#### ○立っているとき

- ✓ 耳・肩・こし・ひざ・くるぶしが一直線
- ✓ 両足に体重を均等にかける
- ✓ 頸を引いて、目線はまっすぐ前へ



### わるい姿勢だと…？

姿勢がわるいと、肩やこしが痛くなったり、呼吸が浅くなったりします。呼吸が浅くなると、勉強に集中できなかったり疲れやすくなったりします。良い姿勢を意識すると、体だけでなく、心も元気になりますよ！



#### 姿勢をよくするために

- ・スマートフォン・ゲームをする時は30分に1回は休憩をする
- ・ラジオ体操やストレッチで体をほぐす
- ・ウォーキングやなわとびで体幹をきたえる



## 保護者の皆様へ

おいそがしい中、災害時の薬を提出いただき、ありがとうございました。お薬の種類や量が変更になった際は、交換の時期に関わらず新しいお薬を提出ください。



### ～学校歯科医による歯科講話～

日 時：令和7年11月5日（水）10:00～10:30（受付9:50より）  
場 所：本校1階多目的室  
対 象：小学部保護者、小学部5・6年児童  
講 師：石川県学校歯科医師会学校歯科部担当理事、  
本校学校歯科医、みわ歯科医院院長 高川 美和子 氏  
内 容：小学生の口腔ケアについて、知的障害・ASD児童の口腔ケア・歯科治療について



学校公開  
週間です。

### ～第2回ハートフル相談～

日 時：令和7年11月28日（金）13:30～  
場 所：本校1階応接室  
相 談 者：本校児童生徒の保護者または児童生徒本人  
相 談 医：本校学校精神科医 粟津神経サナトリウム 川尻 良太 氏  
(養護教諭も同席させていただきます。)



相 談 時 間：30分程度

相談内容例：  
・以前に比べてパニックになる頻度が増えた  
・家族の関わり方について医師に相談したい  
・受診や投薬について相談したい  
など

申し込み先：<https://forms.office.com/r/9su9i7WnWb> 締め切り11月10日（月）

### ～感染症予防～

朝晩の冷え込みが強くなり、体調を崩しやすい季節になりました。今年は10月の前半から近隣の市や小松市の学校でインフルエンザによる学級閉鎖が報告されています。現時点で本校では大きな流行は見られていませんが、感染症予防対策をお願いいたします。インフルエンザの重症化を防ぐためには、予防接種も有効です。予防接種がお済みの際は、連絡帳等で担任にお知らせください。

#### 感染症予防のポイント

- 手洗い・うがいをこまめに行う
- 咳やくしゃみが出るときは、できるだけマスクを着用する
- 睡眠と食事で、体の抵抗力を高める



今月も災害時の口腔ケアに  
取り組んでいます。

児童生徒の実態に応じて、液体歯みがきと、歯みがきシートを使い分けて、災害時の口腔ケアに取り組んでいます。毎月行うことで、最初は液体歯みがきに抵抗があった生徒も、少しづつ慣れてきた様子が見られました。

