

# ほけんだより 11月

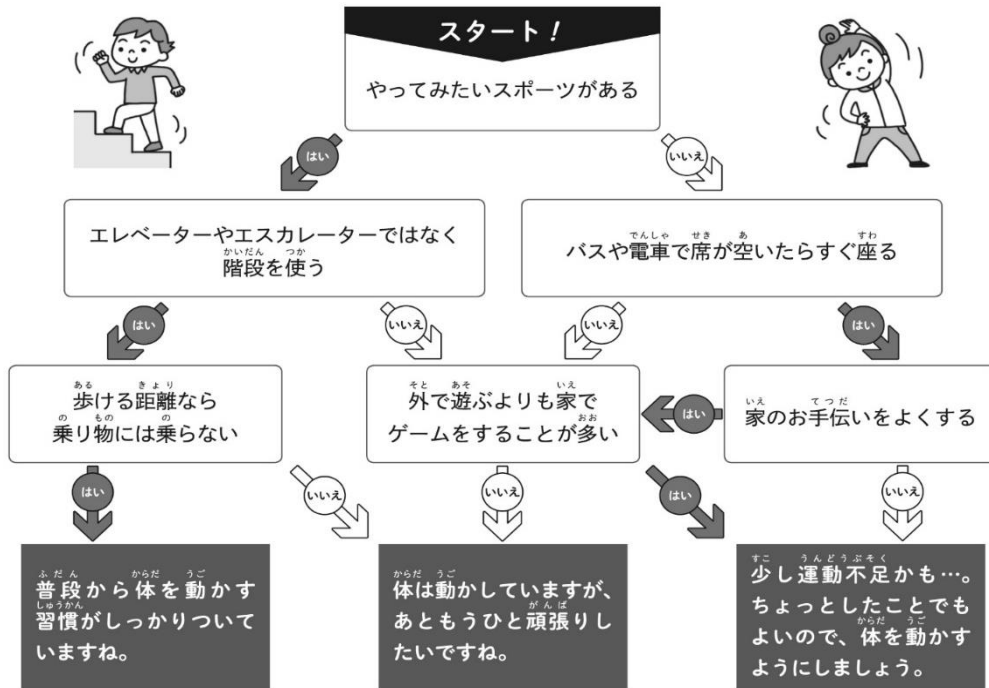
令和6年11月1日  
県立境特別支援学校  
保健室

だんだんと朝晩は寒く、日中の気温と寒暖差が大きくなってきました。この時期は体が寒さになれていないため体調を崩しやすくなります。これからやってくる寒い冬に備えて十分に栄養をとったり、元気に運動をしたりして体調を整えましょう。



## 11月の保健目標 元気に運動しよう

11月はスポーツの秋！自分の運動習慣をチェックしてみましょう。



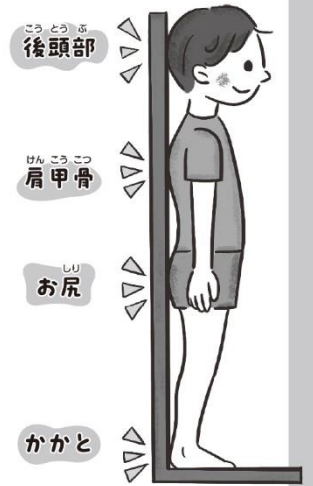
## 背中が曲がっていませんか？

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



## 11月9日はいい空気の日

換気をして空気を入れ替えると良いことがたくさん

換気をするときのポイントは対角線の窓を開けること

頭がスッキリする

感染症予防になる

こもった匂いや湿気がとれる



換気をして新鮮な空気の部屋で過ごしましょう









































※感染症が流行する時期になりました。裏面にインフルエンザによる出席停止期間についての考え方を載せましたので参考にしてください。

※許可なくイラストや写真の二次利用はお断りいたします。

インフルエンザの症状が出た場合の再登校可能日早見表

「いつ熱が出たか?」「熱が下がったのはいつ?」「登校できる日はいつか?」を下記の表に当てはめて、登校可能日を確認してください。

発熱期間	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
1日間									
2日間									
3日間									
4日間									
5日間									



はつねつ  
発熱



はつねつ  
発熱なし



げねつご にちめ  
解熱後1日目



げねつご にちめ  
解熱後2日目



とうこうかのう  
登校可能

インフルエンザにかかった場合の出席停止の期間は「発症後5日を経過し、かつ解熱した後2日間」です。

なお、「朝は熱があったけど、夜には下がった」場合など1日のうちで発熱、解熱をともに認めた場合は「発熱期間」と考えます。