



名古屋市立西特別支援学校

保健指導部 2月号

令和7年2月3日 発行

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。保健室の道高先生は毎朝、顔を洗う時に、鏡を見ながら笑顔の練習をしています。梅本先生は、みんなと笑顔で挨拶するように心がけています。みんなで笑顔あふれる学校にしていきたいと思います。



免疫力アップ!

笑うと、体に侵入したウイルスや細菌をやっつけてくれるナチュラルキラー細胞がパワーアップ! 風邪などにかかりにくくなります。

笑って

体も心も元気

自分もみんなも幸せに!

笑うと、脳から幸せホルモンが分泌されてプラス思考に。笑っているあなたを見た周りの人もきっと笑顔になります♪



今月の保健行事
＜体重測定＞



保健目標: 姿勢を正しくしましょう!

17日(月) 小学部1～2年・たんぽぽ
20日(木) 高等部1年
21日(金) 高等部3年

25日(火) 中学部1～3年・ひまわり
26日(水) 小学部3～6年
27日(木) 高等部2年

ほおづえをつく

足を組む

背中を丸める

いすに浅く座る



こんな姿勢してないかニャ?



どれも体がゆがむ原因になります。ついやってしまうという人は、気を付けましょう!

すわ 座ったとき、あなたの姿勢は？ しせい



かえ
そっくり返る
こし くび かた おお ふたん
腰・首・肩に大きな負担
がかかります！



ほおづえをつく
せなか まる
背中が丸まったり、
はならびや かみあわせが
わるくなります！

ただ しせい 正しい姿勢のポイント

め あいだ センチ
目とノートの間を30cmはなす

あし ゆか
足を床に
ぴったりとつける



せ
背すじをのばす

ふか こし
いすに深く腰かける



しせい しゅうちゅういよく
よい姿勢は集中力アップにもつながります！
じょうちゅう いえ べんきょう
授業中や家で勉強するときに、気を付けて
みよう！

～おうちの方へ～

西特別支援学校インフルエンザ発生状況



	延べ人数
11月	1人
12月	42人
1月	2人

< 1月30日 現在 >



今シーズン、インフルエンザが大流行しています。インフルエンザの感染は、例年1～2月にピークを迎えますが、今シーズンは感染の広がりがかく早く広がりました。

本校でも、12月にインフルエンザによる学年閉鎖、学級閉鎖が相次ぎ、保健室でも発熱等で来室し、早退する児童生徒が多く見られました。

1月に入り、少し落ち着きを取り戻しましたが、この時期に「突然の高熱」「関節の痛み」「寒気」などの症状が出た場合は、医療機関を受診してください。

発熱後は、6～8時間が経過していないと検査で陽性反応が出ないことがありますので、受診の目安にしてください。

引き続き、学校では手洗い、換気等の感染予防を行っています。ご家庭でも感染症予防に努めていただきますよう、よろしくお願いします。