

# 保健だより しせい 姿勢をたたくししよう!

令和3年11月1日  
相馬支援学校保健室  
No.9

こんげつ ほけんもくひょう しせい  
今月の保健目標は「姿勢をたたくししよう」です。みなさん、自分がどんな姿勢をしているか考えた  
ことはありますか? 下のイラストのNGになっている人はいませんか? 友だちや先生、家族と一緒にチ  
ェックしてみましょう。



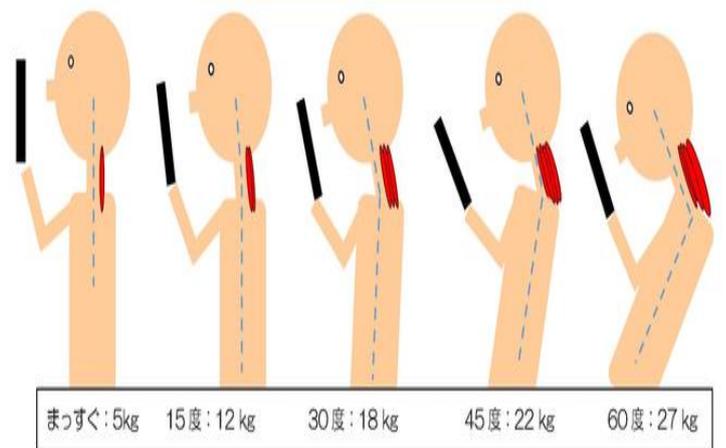
## NEWS

## ちゅうい 注意! スマホ姿勢

ねこぜ  
猫背やうつむくような  
しせい  
姿勢のこと

がっこう  
学校でもパソコンやタブレットを使  
う学習が増えています。さらに、スマホ  
を使う時間もあると思います。スマホ  
姿勢は目、首、肩に負担がかかり、か  
らだの不調の原因になることもありま  
す。スマホ姿勢にならないように注意  
してください。

スマホ操作時の首への負担



歯科検診はむし歯のほかに歯ぐきや歯並び、歯垢の状態も確認します。

今年度の歯科検診ではどこも異常のなかった人は107名中4名です。



小学部・萩原聡汰さん(1年) 松岡亮佑さん(1年)

中学部・矢野雄之輔さん(2年)

高等部・飯畑理菜子さん(1年)



そのほかのみなさんも歯医者さんについて治療をしてくれています。

現在、小学部14名、中学部10名、高等部13名が受診済みの報告書を

も持ってきてくれています。まだ、受診できていない人も、はやめに受診してく

ださいね。



## ことし 今年のインフルエンザ予測は・・・

日本感染症学会が、冬にそなえてインフルエンザワクチンの積極的な接種を呼びかけています。昨年は、

新型コロナウイルス感染症の流行がありマスク着用や手洗いなどの感染予防対策が徹底されていたおかげ

かインフルエンザは流行しませんでした。そのために、インフルエンザに免疫のある人が少なくなり今年はイン

フルエンザが流行するのではないかとわれています。予防接種を考えている人は、早めに接種を受けること

をおすすめします。



### てあら 手洗い、マスク！ 加湿と換気もしっかりしてね！！

新型コロナウイルスの再流行にインフルエンザも心配……。そのほか、ノロウイルスも心配……。ですが、感染症予防対策の基本は手洗いです。基本をしっかりまもってください。不織布マスクも忘れずに！

室内のウイルス対策

## 2つのかん

こまめにしよう！  
かんき



閉め切った部屋ではウイルスが空気中にたどるので、ときどき窓を開けて外へ追い出そう。

気をつけよう！  
かんそう



空気が乾燥しているとウイルスが広がりやすくなります。乾燥を防ぐために加湿器の活用を。