

# 保健だより 11月号

令和3年11月12日  
富山県立しらとり支援学校  
保健室



保健目標：姿勢を正しくしよう

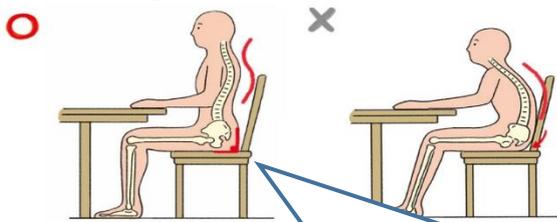
## ○11・12月の保健行事予定○

- 11月17日(水) 小学部 体重測定
- 11月25日(木) 心の発達相談会(希望者)
- 12月 8日(水) 学校保健委員会
- 12月13日(月)～17日(金) 色覚検査 (小1・中1・高1 希望者)



## ○姿勢を正しくしよう○

今月の保健目標は、「姿勢を正しくしよう」です。お子さんの日頃の姿勢はいかがですか？姿勢の保持が難しい場合もありますが、少しでも正しい姿勢で過ごすことにより体幹筋肉を鍛えたり、膀胱や腸を正しい位置に戻したりすることに効果があります。「今日は○分できたね」などの目標をもって以下の姿勢を試してみるのもいいですね。



骨盤を起こすことがポイント。腰の後ろにクッションを入れると起こしやすい。



背骨に頭頂部がのっているイメージ。背部を壁につけて行くと保持しやすい。

## ○インフルエンザワクチン予防接種費用助成○

インフルエンザワクチン予防接種にかかる費用助成を受けることができます。各市町村により、助成の申請方法や対象年齢が異なります。(富山県ホームページに一覧が掲載されていますので、ご覧ください)

## ○おやつ摂り方について○

寒さを感じ、運動量が減る季節になってきました。補助栄養として必要な場合もあるおやつですが、組み合わせや種類によっては、糖分の摂りすぎになってしまうこともあります。肥満や糖尿病、むし歯、歯肉炎、集中力の低下等、摂りすぎによる弊害は深刻なものばかりです。おやつはあくまで食事の補助とし、糖分やカロリーの摂りすぎに留意しましょう。



## ○学校保健委員会の開催について○

今年度は12月8日(水) 13:45より学校医(内科)京谷征三先生をお招きし、「健康観察の充実と家庭との連携」をテーマに開催します。子供たちの健康保持のため、学校や家庭での様子の情報共有方法をはじめ、子供たち自身が健康や毎日の体調を考えるきっかけとしたいと思います。概要については後日保健だよりでお知らせいたします。