

# ほけんだより 2



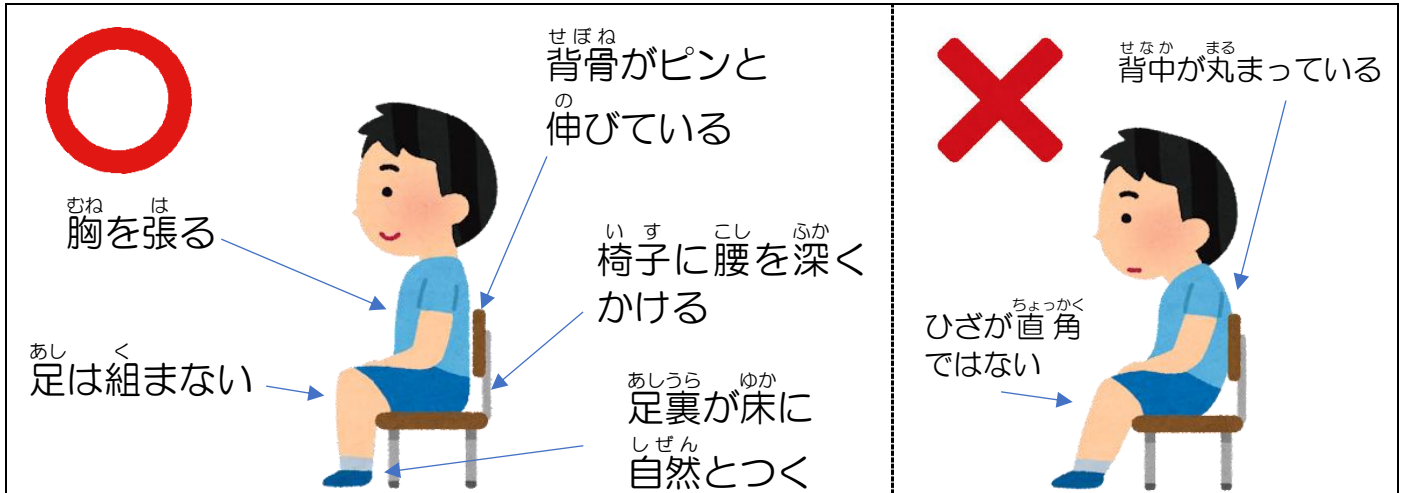
ぎょうだとくべつしえんがっこう  
行田特別支援学校  
ほけんしつ  
保健室

令和6年2月1日

2月4日は立春。暦の上では、春の季節の始まりとなる日です。とは言っても、体感的にはまだまだ寒い日が続きますね。本校では、再びインフルエンザ等の感染症が流行しています（1月末現在）。埼玉県の感染者数を見ても、やはり多い状況が続いているようです。油断せず、咳エチケットや手洗いうがい、十分な休養を心がけてください。

2月の保健目標 「姿勢を正しくしよう」

良い姿勢と悪い姿勢、違いは何だろう？



～姿勢が悪いとどうなるの??～

## ① 骨のゆがみ

骨や筋肉などが発達する時期に悪い姿勢を放置してしまうと、骨盤や背骨などがゆがんだ状態で成長してしまう可能性があります。

## ② 消化不良

内臓の位置がずれてしまい、消化不良で下痢や便秘になることもあります。

## ③ 筋肉への影響

姿勢が悪いと、体を倒れないようにするために筋肉を必要以上に使います。その結果、首のこりや肩こり、緊張性頭痛といった様々な筋肉への不調につながります。



## 花粉症の季節がやってきました

今年も来ましたね、この時期が…。スギ花粉のピークは2月下旬だそうです。花粉対策は今から始めましょう。



うがいで花粉を洗い流す

顔についた花粉も落とそう



つるつる素材の服で花粉をはじこう