

すこやかだより

れいわ ねん がつ
令和7年7月
あまくさしえんがっこう
天草支援学校
（小・中学部）
ほけんしつ きゅうしょくしつ
保健室・給食室

部屋の中でも体を動かそう。

暑い時期は、涼しい部屋で過ごしがちです。座ったり、横になったりして過ごす時間も増えます。そんな時に、部屋の中でちょっと体を動かしてみましょう。意識して体を動かすることで、夏休みの生活をさらに楽しく過ごせて、2学期を元気に迎えられますよ。

○マーチング（その場足ふみ）



①まっすぐ立つ。

②膝をできるだけ高く上げる。

③足を交互に動かす。

④しっかり腕を振る。



○サイドステップ



①まっすぐ立つ。

②横に一步踏み出す。

③もう片方の足をそろえる。

★★★運動するときの注意★★★

- ・すべりにくい床・くつで行う。
- ・疲れたら休憩する。
- ・自分のペースで、楽しくやってみる。

♪音楽に合わせると楽しくできます。

◎椅子に座った状態での足ふみもOK。



なつやす たの けんこうてき しゅうかん み つ 夏休み…・楽しみながら健康的な習慣を身に付けよう！

なつやす こころ からだ せいちょう たいせつ じき
夏休みは、心も体も成長できる大切な時期です。

しかし、暑い夏は、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。

こんかい なつやす たの す げんき しょうかい
今回は、夏休みを楽しく過ごすための元気ポイントを紹介します。

げんき 元気ポイント①：早寝・早起き・朝ごはん！

ちょうしょくぬ たいしゃ さ つか
朝食抜きは、代謝を下げ、疲れやすく
なったり、体重が増えやすくなったりす
る原因になります。

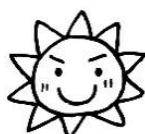
あさ た げんき す
朝ごはんを食べて、元気に過ごしましょう。



げんき 元気ポイント②：おやつは時間と量を決めて！

おやつをダラダラと食べ続けていると、三食の食事が
食べられなくなり、夏バテの原因になります。

かし くだもの
おやつは、お菓子だけではありません。果物やヨーグルト
など、満足感があり栄養のあるものを選びましょう。



なつやす けんこう す
ぜひ夏休みを健康に過ごすために、
かぞく がくえん せんせい もくひょう かんが
家族・学園の先生と目標を考えよう！

*取り組める目標を選びましょう！

□夜9時までに寝る

□おやつは、1日1回まで

□朝7時までに起きる

□ジュースはコップ1杯まで

□朝ごはんを食べる

□栄養のあるおやつを選ぶ



□よく噛んで食べる

