

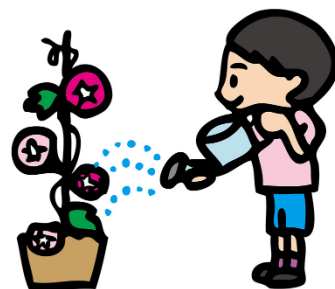
# すこやかだより

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  
しょう ちゅうがくぶ  
(小・中学部)  
ほけんしつ きゅうしきつ  
保健室・給食室



## 部屋の中へや なかでも体からだを動かうごそう。

暑い時期あつ しきは、涼しい部屋すず へやで過ごしがちです。座すわったり、横よこになったりして過ごす時間じかんも増えます。そんな時に、部屋へやの中なかでちょっと体からだを動かうごかしてみましょう。意識いしきして体からだを動かうごかすことで、夏休みなつやす せいかつの生活をさらに楽しく過ごたのせて、2学期がっきを元氣げんきに迎むかえられますよ。



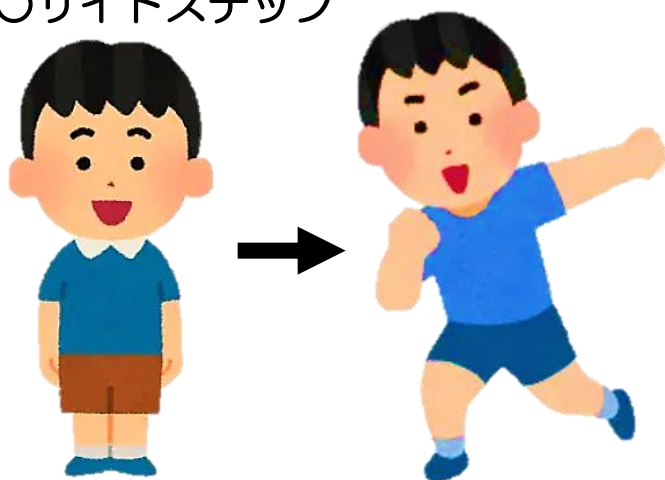
### ○マーチングばあし（その場足ふみ）



- ①まっすぐ立たつ。
- ②膝ひざをできるだけ高くたか上げる。あ
- ③足あしを交互こうごに動かうごかす。
- ④しっかり腕うでを振ふる。



### ○サイドステップ



- ①まっすぐ立たつ。
- ②横よこに一歩いっぽ踏ふみ出だす。
- ③もう片方かたほうの足あしをそろえる。

♪音楽おんがくに合わせると楽しくたのできます。

◎椅子いすに座すわった状じょうたい態たいでの足ふみもOK。  
あし



### ★★★運動うんどうするときの注意ちゅうい★★★

- ・すべりにくい床ゆか・くつでおこな行いう。
- ・疲れたら休やすみ憩けいする。
- ・自分のペースで、楽しくやってみる。

# 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 は、こころ からだ せいちよう 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。

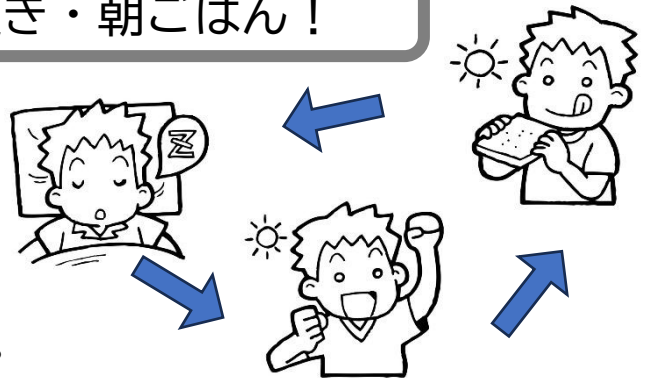
しかし、あつ なつ しよくよく しよくせいかつ ふきそく  
しかし、暑い夏は、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。

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 はやね はやお あさ 元気ポイント①：早寝・早起き・朝ごはん！

ちようしよくぬ 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、たいじゅう ふ  
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。



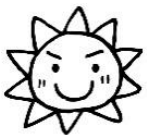
## げんき じかん りょう き 元気ポイント②：おやつは時間と量を決めて！

おやつをダラダラと食べ続けていると、さんしよく しよくじ  
三食の食事が食べられなくなり、なつ げんいん  
夏バテの原因になります。

おやつは、お菓子だけではありません。くだもの  
果物やヨーグルトなど、まんぞくかん えいよう  
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！



と く もくひょう えら  
＊取り組める目標を選びましょう！

よる じ ね  
☐ 夜9時までに寝る

おやつは、1 日 1 回まで

あさ じ お  
☐ 朝7時までに起きる

ジュースはコップ1杯まで

あさ た  
☐ 朝ごはんを食べる

えいよう えら  
☐ 栄養のあるおやつを選ぶ

か た  
☐ よく噛んで食べる

