

すこやかだより

れいわ ねん がつ
令和8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 きゅうしよくしつ
保健室・給食室

あつ ひ は、へ や なか で、すわ ったり、ごろごろ したり
することが べん えます。そんな とき に、すこ からだ うご ちを動かしてみ
ましょう。からだ うご ちを動かすと、げんき がでます。
なつやす げんき たの す
夏休みを元気に楽しく過ごしましょう。



へや なか からだ うご 部屋の中でも体を動かそう。

すわ
○座ってももあげ

ある
○おしり歩き



い す ふか すわ
①椅子に深く座る。

みぎ ひだり こうご あ
②右ひざ、左ひざを交互に上げる。

びょう ぶんつづ
③30秒～1分続ける。

あし すわ
①足をのばして座る。

しり みぎ ひだり こうご うご
②お尻を右、左交互に動かす。

まえ うしすす うご
★前や後ろに進むイメージで動かそう。

