

ほけんだより 11月

令和4年11月28日 かもと稲田支援学校 高等部版©

1、2年生は、現場実習や校内実習を無事に終えました。朝晩は冷え込んでいますが、体調を崩すことなく、やり遂げることができました。実習中、自分でお弁当を作っている人もいたのではないのでしょうか。

自分で作った「おにぎらず」はおいしい！！



1年生の家庭科の授業で、「おにぎらず」の調理実習がありました。ごはん作りに慣れていない生徒もおり、悪戦苦闘しながらも自分で卵とハムを焼き、ご飯とのりで巻き、おいしい「おにぎらず」を作ることができました。



何より、生徒たちが「おいしい」と言い、自分で作ったご飯のおいしさに感動していたようでした。ぜひ、家でも、「おにぎらず」作りをチャレンジしてみてくださいはどうか？

また、農林水産省の食育白書等によると、コロナ禍で「共食」の機会が減っているようですが、「共食」（家族など誰かと一緒に

食事をする）は、思春期の子どもたちにとって食事のバランスも良く、心の健康にも良い影響があると言われています。少しずつみんなで食べる機会が増えて、食を通じて心も体も元気に過ごせるといいですね。



運動（スポーツ）の秋、チャレンジしていますか？

高等部では、体育の授業で持久走を行っています。持久走の授業が始まった頃は、足の筋肉痛になったり、自分のペースをなかなかつかめなかったりする人もいました。しかし、そのような人もウォーキングなどから始め、自分のペースで走ることができるようになっていきます。

高等部の生徒達のスポーツテストでは、全体的に体の柔軟性は良く体がしなやか、という結果が出ていましたが、走ることや持久力の弱さがややみられました。そこで、自宅でも体作りの一環として、日々の生活の中で運動を意識し、過ごしましょう。



エレベーターより階段を使い、歩くことを増やしてみては？



ホームページ 動画配信！

「ちょこっとスポーツにチャレンジ②」
本校体育担当が登場！！

Lesson2 「ジョギングについて」

みなさん、前回のウォーキング動画は見ましたか？
今回は、ジョギングの方法についてポイントを紹介いたします。

- ①背筋をまっすぐ
- ②あごを引いて
- ③肩はリラックス



以上の3つです。さあ、レッツちょこスポ！！