

ほけんだより



令和5年2月8日 かもと稲田支援学校 高等部版⑨

寒さが厳しい日が続いてますが、体調は崩していませんか？
外での運動は、寒さもあり、なかなか足が向かないかもしれませんが、室内でできる運動等をやってみましょう。

今月の保健目標 「運動で元気になろう」

体を動かすことが好きな人、苦手な人もいますが、体を動かすことは、体のリフレッシュや気持ちの切り替え、気分転換にもなり、心と体の健康につながります。体を動かす習慣を高校生の時期に身につけていると将来の健康にもつながります。今から、始めませんか。

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⑤」
本校体育担当が登場！！

Lesson 5 「自宅で室内でもできる体ほぐし」

みなさん、本校のホームページの動画は見ていますか？

今回は、なんと！『後迫校長先生』が出演されています！

スマートフォンやパソコン等を使用した後に効果的なストレッチです。ポイントは、

- ①呼吸は止めずに鼻から吸って口から吐きます。
- ②反動をつけずにゆっくり伸ばします。
- ③伸ばしている部分を意識します。

以上の3つです。さあ、レッツちょこスポ！！



三宅先生 後迫校長先生

献血セミナーを受け、献血に初挑戦！！

受付

事前検査（献血OKかな？）

献血開始



1月11日に高等部3年生が熊本赤十字血液センターの献血セミナーを受け、血液は、人工的には作れず、出産時の大量出血の際や病気の治療のために献血が必要だと学びました。1月27日に献血バスが学校に来て、献血に初挑戦した生徒もいました。

◇献血を受けた生徒の声を紹介◇

★献血を受けようと思ったきっかけを教えてください。

献血セミナーを受けて、献血が必要なことを知り、人の助けになると思ったし、今回、学校に献血バスが来たので受けようと思った。

★献血を受けた感想を教えてください。

はじめは、少し痛かったけど、あっという間（15分）に終わるし、人助けにもなるので迷っている人は受けてみてください。僕も、また機会があったら受けようと思います。



献血セミナーを聞き、実際に献血を受けようと思ったけれど、18歳になっていなかったため、今回は受けられませんでした。次回、機会があったら受けたいです。