

ほけんだより

令和5年3月16日 かもと稲田支援学校 高等部版⑩

寒さが厳しかった季節が終わり、春の暖かさを感じる季節になりました。いよいよ、進級の季節ですね。

今月の保健目標 「身体の成長を振り返ろう」

一年間で体・心の成長はありましたか。身長が伸びたり、体重が増えたり、優しい心が育ったりしたのではないのでしょうか。これからも適度な運動を通し、体も心も健康に過ごしましょう。

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⑥」
本校体育担当が登場!!

Lesson 6 「目の体操（左右・上下）とお腹の体操」

今回は、中学部の濱先生が登場されています!

LESSON 6 目の周りの筋肉と腹筋に効果のある体操です。ポイントは、

- ①顔を動かさずに、目だけを動かす
- ②かかとをつけて、“きをつけ”の姿勢
- ③両腕を肩の高さにあげ、お腹を動かす時に両腕は動かさない



以上の3つです。さあ、レッツちょこスポ!!

引き続き、LES00N1～5も、本校のホームページに配信しています。ぜひ、春休みの時間を利用して、ちょこスポを見ながら体を動かしてみましよう。

SOS や相談のサイン出せていますか?

心が疲れたな・・・と感じたときは、

ひとやす ひとやす
一休み一休み



ゆっくり休む 好きなことをする たくさん笑う

自分なりのストレス発散、気分転換の方法を見つけてください。

まだない場合は、これらのことをやってみてください。

みなさんは、進級して4月からは新しい環境になります。これからも色々な人と関わる中で、嬉しいこともあります。悩むこともあるでしょう。そんなときは、

早めに相談

元気がなかったら声かけて

たくさん話そう



最後に、新たな季節に向けて、心もウキウキしているのではないのでしょうか。春休みのうちに、自分を見つめ、心にゆとりを持ち過しましょう。そして、落ち着いた気持ちで新学期を迎えましょう。

性(心と生)と命の学習

1年生について紹介

1年生は、二次性徴と月経について、2年生は妊娠について学習をしました。

「月経(生理)」は、お母さんやお姉さんなどもイメージしながら、月経前にイライラしやすいことやお腹が痛くなること等を学習し、周りの人をおもいやることの大切さを学んだようでした。

