

ほけんだより 5月

令和5年5月16日 かもと稲田支援学校 高等部版①

はやね はやお あさはん
早寝・早起き・朝ご飯！

新学期が始まり1カ月が過ぎました。保健室では、「朝ごはんを食べて来なかった。休みの日は、お昼寝をしたから夜遅くまで起きていた。」等と聞えてきます。

基本的な生活リズムが整うと、体の調子も良くなります。自分のペースで生活リズムを整えて、学校生活を有意義に過ごしましょう。また、体

の抵抗力を高め感染症等になりにくい体を作るためにも「早寝・早起き・朝ご飯」にプラスして適度な運動も心がけましょう。

高校生です。自分で準備できる朝ご飯を増やそう！



「ちょこっとスポーツにチャレンジ⑧」
ほんこうたいくたんどうとうじょう
本校体育担当が登場！！

Lesson 8 「自宅で室内でもできる体ほぐしストレッチ」

みなさん、本校のホームページの動画を見えていますか？

昨年度から引き続き、今年もちょこスポ、スタートです。

今回は、体ほぐしストレッチを2つ紹介しています。

ポイントは、以下の2つです。

- ① ストレッチをしているときに呼吸は止めない
 - ② 痛いと思うところまでは伸ばさない
- みんなで「レッツちょこスポ！」



のどが渇いて
いなくても

すいぶんほきゅう
こまめに水分補給をしよう！

朝晩の気温差が大きく、昼には25度を超えています。高等部では、体育や作業学習で外の活動も多いため、必ず水筒（水分補給できるもの）を持参しましょう。また、こまめに水分補給を行いましょう。



休み時間毎に
コップ1杯
程度

入浴前後や
起床後もま
ず水分補給

1日あたり
1.2L(2リットル)を目安に



ペットボトル
500ml(ミリリットル)

コップ
6杯程



大量に汗をかいた時は、塩分も必要です。

～保護者の皆様へ～

○感染症について

新型コロナウイルス感染症が5類感染症になりました。生徒の感染が判明した場合に出席停止【発症した後、5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで】になります。登校に関して不安がある場合は、担任等へ御相談ください。

○学校で衣類が汚れた（嘔吐物・排泄物）場合の対応について

学校で衣類が汚れた場合は、他の生徒や職員への感染症予防の観点から、基本的には学校では洗わずに、そのまま御家庭へお返しします。御理解と御協力をお願いします。

○スクールカウンセリングについて

子どもたちが自らSOSを出したり、卒業後も困った時等に大人に相談したりすることができるよう、多くの生徒にスクールカウンセリングを行っていきます。保護者の方で希望される場合は、担任等までお尋ねください。

*健康診断の結果をお配りしています。気になるところがあった場合は、早めに医療機関を受診してください。また、受診報告書を医療機関で記載してもらい、提出をお願いします。