

# ほけんだより 6月

令和5年6月27日 かもと稲田支援学校 高等部版②

## 元気な心でいるために

梅雨に入り、雨の日は心もやや沈みがちになりませんか。心が、疲れていると食欲がなくなったり、便秘になったり体に不調が現れます。



一人で悩まず相談を

一人の時間をつくる

好きなことをする

「ちょこっとスポーツにチャレンジ⑨」  
本校体育担当が登場！

## ホームページ 動画配信！

### Lesson 9 「太股と腹筋のトレーニング」

みなさん、本校のホームページの動画を見えていますか？

今回は、高等部3年担任福島由美先生と共に行います。

いすを使った運動を2つ紹介しています。

ポイントは、以下の2つです。

- ①いすに深く座り、背もたれにつけない
- ②背筋を伸ばして、足をまっすぐ伸ばす  
みんなで「レッツちょこスポ！」



三宅先生 福島先生

7月から

## 水泳の授業が始まります

今年は、鹿本商工高校のプールで水泳の授業が行われます。中学校等のプールより深くなっていますので、決められたルールを守り、水泳の授業に臨みましょう。朝ご飯は、必ず食べましょう。



準備運動



飛び込まない



走らない



タオルの貸し借りをしない

## 熱中症予防について

朝ご飯をしっかり食べ、十分な睡眠をとる習慣をつけましょう。特に外の活動が多い日は、多めの冷たい麦茶等（カフェインが入っていないミネラルが含まれている物）を持参し、30分に1回程度飲みましょう。また、頭痛や吐き気、体のだるさがあるときは、我慢せず近くの人に知らせましょう。

～保護者の皆様へ～

### ○感染症情報について

感染性胃腸炎・インフルエンザ等の感染症が県下で増えています。帰宅後は、石けん手洗い・うがいの声かけをお願いします。また、規則正しい生活習慣（早寝・早起き・朝ご飯、適度な運動）ができるようサポートをお願いします。

### ○服薬依頼書について

本校 HP にも掲載しています。必要時、ご使用ください。

熊本県  
感染症情報  
(毎週木曜  
15時頃更新)

