

ほけんだより

令和5年7月18日 かもと稲田支援学校 高等部版③


夏バテ対策 ～快眠のポイント～

あつという間の一学期だったのではないのでしょうか。もうすぐ夏休みです。夏休みの過ごし方は、「早寝・早起き・朝ご飯」と涼しい時間に適度な運動を心がけましょう。また、夏バテ対策として、「栄養バランスのいい食事」「夜更かしをしない」「冷房はほどよい設定温度」に気をつけて過ごしましょう。最後に、寝苦しい夜でもよく眠れるポイントを紹介します。

ねむる2～3時間前にお風呂に入る



あせ汗がすぐ乾く素材のパジャマにする



エアコンや扇風機で部屋をすずしく



ホームページ 「ちょこっとスポーツにチャレンジ⑩」 本校体育担当が登場！

Lesson 10 「ふくらはぎ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は見ていますか？

今回は、高等部2年担任宮下先生と共に行います。

先月から引き続き、いすを使った運動を2つ紹介します。ポイントは、

① 踵をあげる時は床につま先だけが着くように！

② 浅く腰を掛け、足を上げる高さは床と平行に！

以上の2つです。さあ、レッツちょこスポ！！



三宅先生 宮下先生

性に関する学習「お互いが気持ちよく過ごすために」

★みんなのパーソナルスペースを知ったよ★



自分や相手のパーソナルスペース（個人の身体からある一定の空間で、他人に侵入されると不快に思う領域）を知る体験を行いました。また、様々な事例を通し、男性と女性のそれぞれの気持ちについても考える良い機会になったようでした。

◇授業後の生徒の感想を紹介◇

はじめて、男性と女性の考えが違うことを知りました。



近づかれるのが嫌な人や全然大丈夫な人がいるのがわかった。（人によって他人に侵入されると不快に思う距離が違っていた。）相手のことも考えて行動しようと思いました。そして、自分のこともわかって良かったです。



～保護者の皆様へ～

- 「けんこうのきろく」を配付しています。子どもさんと体の成長等を確認され、7月20日（木）までに提出してください。
- 長期休みは、病院受診し治療するチャンスです。休みの間に治しておきましょう。
- 7月28日に第1回学校保健委員会が「デジタル機器が心身の健康に及ぼす影響について」のテーマで行われます。学校医（眼科医等）の講話があります。ぜひ、ご参加ください。学校医からのお話は、今後、生徒たちへも伝えていく予定です。