

ほけんだより🎃10月🎃

令和5年10月30日 かもと稲田支援学校 高等部版⑤

朝晩涼しくなり、秋を感じる季節になりましたね。気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけて、衣類の調整をして過ごしましょう。



健康に過ごすための食事のとり方

10月17日に鹿本 給食センター栄養教諭

の鹿志毛先生に食事に関するお話をさせていただきました。1日に必要な野菜の量(350g以上)を実際に計ったり、スルメを噛んだりする体験を通し、楽しく、そして日々の生活を振り返りながら学ぶことができました。生徒の感想を紹介します。

ビタミンや鉄分のとり方を知らうと思ひます。



1日に350g以上の野菜食べることが必要だと知りました。ジュースには、たくさんの砂糖が入っていたので気をつけたいです。

高等部の保護者の方へ

- ・性に関するアンケート及びリレーマラソンの健康事前調査用紙の提出を10月末までをお願いします。
- ・インフルエンザが例年より早く流行しています。これから感染性胃腸炎等も増えてきます。換気・手洗い・うがい等、基本的な感染症予防を御家庭でもよろしくをお願いします。

目の体操でちょっと休憩！リフレッシュ！

保健委員会では、目を大切にするために、目の体操を高等部の生徒が紹介し、みんなで体操をしました。クラスでも、保健委員が声をかけて行います。



首回しや背伸び(深呼吸)

等、体ほぐしをしました。

体をちょっと動かすと気分転換にもなります。休み時間にやってみましょう。

ホームページ

「ちょこっとスポーツにチャレンジ⑫」
動画配信！本校体育担当が登場！！

Lesson 12 「お腹・お尻・大腿のトレーニング」

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1年担任増永先生と共に行います。横になり

なって行う運動を2つ紹介します。ポイントは、

①足を伸ばすときに膝ができるだけ曲がらないようにする

②お尻を床からできるだけ持ち上げる

以上の2つです。さあ、レッツちょこスポ！！

