

# ほけんだより 12月

令和5年12月22日 かもと稲田支援学校 高等部版⑦

## 冬休みの過ごし方

～生活リズムを整え、昼間は外での活動を～



あつという間の2学期だったのではないのでしょうか。もうすぐ冬休みです。寒い冬ですが、冬こそ意識して『日光浴』をしましょう。太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。

### 不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。



### 不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

## 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④」  
本校体育担当が登場！！

### Lesson 1 4 「股関節・太もも周りのトレーニング」

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、高等部主事 中満先生と共に行います。

運動を2つ紹介します。ポイントは、

① 真っ直ぐな姿勢を意識しましょう！

② 足は正面・真横と真っ直ぐ出しましょう！

以上の2つです。さあ、レッツちょこスポ！！



～保護者の皆様へ～  
性に関する教育講話の動画配信をしています。ぜひ、ご覧ください。

## 性に関する教育講話

講師：中村和可子氏、静谷綾佳氏  
(NPO 法人せいしとらんし熊本)

### 「みんなに知ってほしい大切なこと」



1年生は、「好きって何だろう」を中心にお話があり、気持ちにも様々な気持ちがあり、恋愛の「好き」は特別であり、大切な気持ちであることを学びました。その中で、自分の気持ちを大事にすること、そして相手の気持ちも大事にすることが必要で、「同意(～してもいい)」の確認を毎回することを学びました。

#### ◇1年生の生徒の感想◇

イヤなことをされたとき、はっきりイヤと言えていないので、今度からイヤな時ははっきり言おうと思いました。



体の大切さもわかり、自分の気持ちを大切にしようと思いました。すごく勉強になったし、わかりやすかったです。



2・3年生は、「妊娠のこと、みんなを守るSOS」を中心にお話がありました。お腹の中で赤ちゃんが育つ様子を見て、命の尊さを知り、子どもを育てるためには、育児の知識や周囲の協力なども必要であることを学びました。その中で、自分も相手も思いやること、そしてお互いを守るための避妊方法の学習をしました。

#### ◇2・3年生の生徒の感想◇

パートナーが見つかったら、相手を大切にしようと思いました。コンドームは避妊のために使う物だと知りました。



大人になっていく上で、妊娠するにもお金や子育ての知識も身につけておかないといけないと思いました。卒業し良いパートナーができて妊娠を考える時には、今日の勉強を思い出したいです。



