

ほけんだより 3月

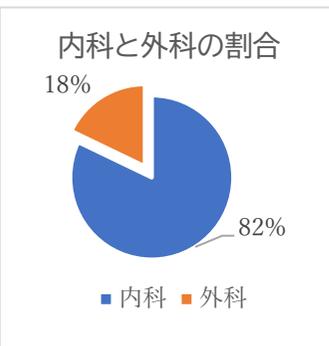
令和6年3月21日 かもと稲田支援学校 高等部版⑨

春休みの過ごし方

～基本的な生活習慣を意識して過ごそう～



進級の時期になりましたね。グラフは、今年度の保健室の高等部の来室者数です。来室者は、5月が一番多かったです。



来室者では、内科が8割以上でした。内容は、多い順から「頭痛」「落ち着かない」「気分不良」でした。

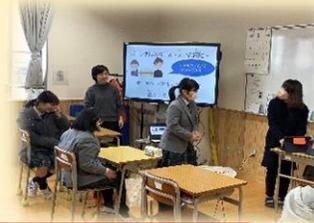
体調を整えることは、将来への進路につながります。高等部の時から基本的な生活習慣(食事・運動・睡眠)を意識して春休みを過ごしましょう。

～保護者の皆様へ～

保健調査票を返却しています。変更があった場合は、朱書き訂正し、新年度提出をお願いします。また、定期服薬等で通院されている場合は、春休み中にかかりつけ医への受診・相談をお願いします。

性に関する学習「人の距離・普段から気をつけよう！」

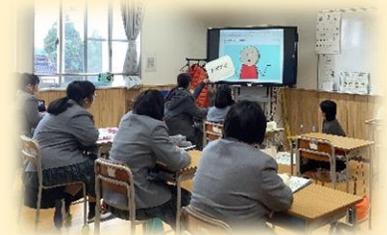
周りの人の距離感・関わり方について学習しました。また、性に関する教育講話であった「同意」について、アニメーションの動画を視聴し、みんなで関わり方・声のかけ方についてロールプレイをして学び合いました。



生徒の感想を紹介

後ろから話しかけられると誰かわからなくて、自分だったらイヤだと思いました。自分がイヤなのに同じことをしていたので気を付けようと思いました。

セルフプレジャーについてはじめて知りました。また、相手の気持ちを考えることが大切だと感じました。



「ちょこっとスポーツにチャレンジ⑦」
本校体育担当が登場！！

ホームページ 動画配信！

Lesson 17 「腕と下半身の筋肉トレーニング」

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、岡山先生と徳永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しっかり手を開き、自分の体を支えましょう！

②自分の姿勢に合った、方法でしましょう！

以上の2つです。さあ、レッツちょこスポ！！

