

# ほけんだより 6月

令和6年6月14日 かもと稲田支援学校 高等部版②

朝晩と昼間の気温差に体がきつく感じている人もいる  
 のではないのでしょうか？早寝・早起きの習慣を整え、少し  
 ずつ自分のペースで体調を整えていきましょう。



保健目標 歯と口の健康について考えよう

歯科検診が終わりました。歯科検診の結果はどうでしたか？むし  
 歯や歯茎の腫れ、歯垢がある人もいたのではないのでしょうか？

## むし歯になりやすい習慣とは？



よく噛んでいない



甘い物ばかり飲む



だらだら食べる



歯みがきをしないで寝る

ゆっくりよく噛んで食べると、唾液が分泌され、むし歯になりに  
 くくなり、食べ過ぎも防ぎます。特に和食は、咀嚼  
 回数を増やすのに適した食事と考えられています。  
 ぜひ、時間をかけて「一口30回以上噛むこと」を  
 目標にゆっくり食べることを意識して食事をとりましょう。



「高校生になると、歯石がある人も多い  
 ので、病院で除去してください。」  
 学校歯科医 神山久志先生より

## 水泳の授業に向けて体調を整えておこう

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。  
 前日までに 当日は



爪を切っておく



十分に睡眠をとる



朝ご飯を食べる



準備運動をする

目・耳・鼻に病気になる人は、病院に相談しておきましょう。

## ホームページ

「ちょこっとスポーツに  
 チャレンジ」  
 動画配信！  
 本校職員が登場！！

## Lesson 19 「太股と肩のストレッチ」

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1年2組担任吉永先生と養護教諭の小川で  
 行います。

ストレッチを2つ紹介します。

ポイントは、以下の2つです。

- ① 反対の腕で引っ張りしっかり伸ばすこと
- ② 顔を足（床）に近づけて内側の太股を伸ばすこと  
 です。さあ、みんなで「レッツちょこスポ！」



～保護者の皆様へ～

水泳や現場実習などもあります。朝ご飯を必ず食べてくるよう、  
 御家庭でも御協力をお願いします。