

ほけんだより 7月

令和6年7月16日 かもと稲田支援学校 小・中学部

暑い日が続いていますね。その中でも、体育の時間や休み時間などにたくさん体を動かして、汗をいっぱいかいている姿がよくみられます。汗をかいたら、タオルなどで汗をふき、着替えをして、水分をとるようにしましょう。



保健目標 ケガに気をつけよう・規則正しい生活を送ろう

規則正しい生活リズムを心がけていると、夏バテや熱中症の予防にもつながります。冷たいジュースをよく飲んだり、クーラーで冷やした部屋でばかり過ごす、夏バテになりやすいので気をつけましょう。

眠ることで、疲れがとれます。寝る前はゆっくりと過ごし、エアコンを上手に使ってたっぷり寝ましょう。



朝日をあびると頭がめざます。いつも同じ時間に起きることが生活リズムを整えるコツです。

朝ごはんは、1日のエネルギーになるので、忘れずに食べましょう。毎日3食、同じ時間に食べることがポイントです。

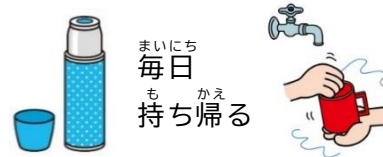
のどがかわく前に



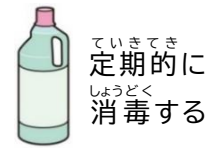
夏は、汗で体の水分が少なくなります。「のどがかわいた」と思った時にたくさん飲むのではなく、「〇時に飲む」など時間を決め、コップ1杯くらいの水をこまめに飲むようにしましょう。



水筒はきれいに洗おう！



ふたやパッキンは全て取り外して洗う



カビが生えやすいので注意！

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」 小学部の職員が登場！

Lesson 20 「ふくらはぎと太ももの運動」 夏休みもやってみよう！

みなさん、今回は、福原先生と中野先生と一緒にいきます。今回の運動の効果は、以下の2つです。

- ① 足全体の血の流れをよくします。
 - ② 太ももは、足と腰を強くします。
- 暑さに負けないからだを作りましょう！
さあ、みんなで「レッツちょこスポ！」



～保護者の皆様へ～

「けんこうのしろく」を配付します。お子様と一緒に、体の成長を確認し、健康状態を振り返る機会にしてください。また、夏休み中も、規則正しい生活を意識して、元気に過ごすことができるようにサポートをお願いします。