

ほけんだより 10月

令和6年10月11日 かもと稲田支援学校 小・中学部



少しずつ秋の気配を感じるようになってきました。季節の変わり目は、体調を崩しやすい時期です。こういう時こそ、生活リズムをしっかり整え、栄養と休養、運動を心がけましょう。

保健目標 目を大切にしよう・正しい姿勢をしよう

正しい姿勢の合い言葉
「ゲー、ピタ、ピン」

机とからだの
あいだは
グー1つ分



背中を
ピンと伸ばす

正しい姿勢を心がけていると、背中や腰、おなかなどの筋肉がきたえられます。毎日のつみかさねが体力アップにつながります。

足のうらをピタッと床につける

体ほぐし (ちょっと休憩)

☆疲れ眼をほぐす眼の体操
眼球を上下左右に動かす、ぐるぐる回すなど簡単な動きでも効果があります。心地良いと感じる程度に行う。



上下を見る



目を閉せる



左右を見る



目をぐるぐる回す

☆体の疲れほぐし体操 (リラックスしよう)
○ 足首回し ○ 首回し ○ 背伸び (深呼吸)

以前から、校内に貼ってあるポスターです。見たことはありますか？
ちょっとした時間でもできますので、一緒にやってみましょう！

視力低下のサイン

気付かないうちに…
これ、やっていませんか？

- 近くで見る
- 顎を上げて見る
- 目を細めて見る
- 片眼を閉じて見る



もしかしたら、視力が落ちているかもしれません。見えづらいと感じた場合も、早めにお家の人に相談し、眼科へ行ってみましょう。見えにくい状態のままですと、より見えにくくなる場合もあります。

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」
小学部の職員が登場！

Lesson 2 「上半身のストレッチ」 お家の人と一緒にやってみよう！

今回は、小学部の松崎先生と養護教諭の森山と一緒にいきます。ストレッチを3つ紹介します。

- ① 上半身 ② 肩 ③ 胸

ポイントは、しっかり前を向いて、ゆっくりぐーんと伸ばすことです。

さあ、みんなで「レッツちょこスポ！」



～保護者の皆様へ～

学校で、嘔吐物や排泄物(尿や便)等で衣類が汚れた場合には、他の児童生徒や職員への感染症予防の観点から、基本的には学校では洗わずに、そのまま御家庭へお返しすることとしています。御理解と御協力をお願いします。