

# ほけんだより 11月

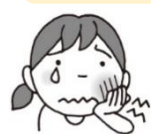
令和6年11月6日 かもと稲田支援学校 小・中学部

最近、鼻水や咳などのかぜ症状がある人が増えています。急に寒くなることもありますので、上着を持ってきたりして、着ている服を自分で調整できたらいいですね。汗をかいた後は、しっかり汗をふいて着替えるようにしましょう。



## 保健目標 自分に合った歯みがきをしよう

### 6月歯科検診結果より



むし歯があった  
14人



治療の終わった人  
6人

むし歯があり、まだ治療が終わっていない人は、早めに歯医者さんに行きましょう。



### 歯みがきした後に、みがき残しをチェック！

みがき残しあったら、もう一度みがこう！

**Step 1 「い」の口でチェック**

歯と歯の間      歯と歯ぐきの境目

**Step 2 「あ」の口でチェック**

奥歯のみぞ

## かもと稲田まつりでの発表

中学部では、6月に職業・家庭で学習した「バランスのよい食事」の内容を含んだ発表をしましたね。

学習した内容は、給食時間にもよく話に出てきます。朝ごはんや夜ごはんなども、バランスのよい食事についてお家の人と一緒に考えてみましょう。



卵は、体を作るものになる  
ちからもりもりきんにく村だよ。

## 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」  
中学部の職員が登場！

### Lesson 2 3 「中学部体育での実践紹介」

今回は、中学部の口元先生と須頭先生と一緒にいきます。

ポイントは、以下の3つです。

- ①腹筋：へそを見ながらお腹を意識して
  - ②背筋：勢いをつけずにゆっくりと
  - ③ウォーキング：前を向いて姿勢良く
- さあ、みんなで「レッツちょこスポ！」



～保護者の皆様へ～

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。お子さんと一緒に、『早寝・早起き・朝ご飯』について話題にしてください。また、学校での服薬が必要な場合には、『服薬依頼書』の提出が必要です。飲み薬だけでなく、塗り薬や点眼薬等も同様ですので、ご協力をお願いします。