

ほけんだより 1月



令和7年1月24日 かもと稲田支援学校 小・中学部

新学期が始まり2週間たちましたが、学校の生活に慣れましたか？現在、インフルエンザなどの感染症がとても増えています。引き続き、手洗いやうがい、換気をしっかりしましょう。



基本的な生活習慣を意識しよう

冬休みも元気に過ごすため、食事・運動・睡眠・手洗いなどを記録し、自分の生活習慣を振り返りました。毎日自分で書いた人や、お家の人と一緒に取り組んだ人もいました。

冬休みの過ごし方 基本的な習慣を意識して過ごそう【中学部】

生徒の記録表(紹介)

日付	12月25日	12月26日	12月27日	12月28日
朝ご飯は食べましたか？(食べた○、食べなかった×)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
昼ご飯は食べましたか？(食べた○、食べなかった×)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
夜ご飯は食べましたか？(食べた○、食べなかった×)	○ ×	○ ×	○ ×	○ ×
どんな運動をしましたか？(○をつけましょう)	ウォーキング ランニング 筋トレ ストレッチ ちよこスポ その他	ウォーキング ランニング 筋トレ ストレッチ ちよこスポ その他	ウォーキング ランニング 筋トレ ストレッチ ちよこスポ その他	ウォーキング ランニング 筋トレ ストレッチ ちよこスポ その他
手洗い 毎日していますか？	していない	していない	していない	していない
おうちの人の手洗いはしましたか？	はい	はい	はい	はい
手洗いの内容(例:ゴミ出し)	せたく もの	せたく もの	せたく もの	ちか もの
何時に起床しましたか？(時間を記入)	7:00	6:30	7:30	8:30
何時に寝ましたか？(時間を記入)	20:00	21:00	22:00	21:30

食事 1日3食で◎

運動 できるものを選んで◎

睡眠 決まった時間で◎

保健目標 食生活について考えよう

いつもおいしい給食を作ってくさっている鹿本給食センターの栄養講師広瀬先生に来ていただき、「食に関する指導」を行います。



中学部

- 日時: 1月28日(火)午後
- 内容: 「噛むことの大切さ」
噛むことってどんなこと？

小学部

- 日時: 1月30日(木)午後
- 内容: 「食べ物の大切さ」
好き嫌いをするとどうなる？



給食の時間に教室に行ってみると、「よく噛んで食べようね」や「苦手な食べ物にもチャレンジしてみようよ」などと担任の先生が言われているのを見かけます。

この機会に、広瀬先生からたくさん教えていただき、自分の食生活について振り返ってみましょう。

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」

みてみよう



～保護者の皆様へ～

最近、教室は暖かっていますが、体育館や外は寒くて乾燥しており、感染症も流行しやすい季節です。お子さんが衣服の調整をしやすい服装であるか確認をお願いします。また、こまめな水分補給を呼び掛けていますので、これまで通り水筒を持たせてください。