

ほけんだより 1月

令和7年1月27日 かもと稲田支援学校 高等部

しんがつき はじ しゅうかん す ことし じぶん もくひょう き
新学期が始まり2週間で過ぎました。今年の自分の目標は決めましたか。
はやね はやお あさ ところ せいかつ もど がっこうせいかつ
「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを戻しながら学校生活
おく
を送りましょう。

ほけんもくひょう しょくせいかつ かんが
保健目標：食生活について考えよう

ふゆやす す かた あさ た
冬休みの過ごし方では、みなさんが「朝ごはん」をしっかり食べている
ことがとてもわかりました。バランス良い食事意識して過ごしましょう。

ホームページ どうがはいしん 「ちょこっとスポーツにチャレンジ」
動画配信！ とい こうちようせんせい どうじょう
土井校長先生が登場

Lesson 25 「腰ひねりとスクワットをやってみよう！」

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、土井校長先生と高等部の牝小路先生で行います。

わきばら ふともも うんどろ しょうかい
脇腹と太股の運動を2つ紹介します。

ポイントは、以下の2つです。

- ①腰をしっかりひねる
 - ②お尻をしっかり下ろす
です。
- さあ、みんなで「レッツちょこスポ！」



～保護者の皆様へ～

お子様のことなどでスクールカウンセラーへの相談ができます。次回は、
2月27日（木）午後の予定です。ご相談がありましたら、担任又は養護
教諭までお知らせください。
冬休みの過ごし方の記入について御協力ありがとうございました。

やくぶつらんようぼううしきょうしつ 薬物乱用防止教室



こうし がっこうやくざいし
講師 学校薬剤師
かの そうたろうせんせい
狩野壮太郎先生

いやくひん てきせい しょうほうほう
医薬品の適正な使用方法と
やくぶつ じぶん まも ほうほう がくしゅう
薬物から自分を守る方法について学習しました。

いやくひん
～医薬品について～

き ようりょう ようほう かくよう
決められた容量・用法で服用し、
ひと じぶん くすり ひと
「人に自分の薬をあげないこと・人
くすりの
の薬を飲まないこと」を学習しました。



やくぶつらんよう
～薬物乱用とは～

やくぶつらんよう くすり かん まも
薬物乱用とは、お薬に関するルールを守らないことであり、
かぜ くすり しはんやく ぶくようほうほう まも やくぶつらんよう
風邪薬などの市販薬でも服用方法を守らないと薬物乱用になる
ことを学習しました。

やくぶつ さそ ことわ かつ
～薬物をのむよう誘われた時の断り方～

ことわ きも みじか
断る気持ちをきっぱり、短く、
はつきりつた りゆう い
はっきり伝えること、理由を言って
ことわ まな
断ることを学びました。



さそ ことわ かつ
誘われたときの断り方の
ロールプレイングの様子

せいと かんそう
【生徒の感想】



やくぶつ さそ
薬物について誘われたとき
ことわ かつ
の断り方がわかりました。

くすり き まった りょう
お薬は、決まった量
をきめられたじかんの
の
みたいと思いました。

