

# ほけんだより 2月

令和7年2月28日 かもと稲田支援学校 高等部

寒さが厳しい日が続いています。鼻水や咳などの風邪症状の人たちも増えています。手洗い・うがい、そして、睡眠をしっかりとり体調管理に努めましょう。

保健目標 体を動かして元気に過ごそう

体を動かすことで、心身のリフレッシュができます。運動やスポーツは、みなさんの将来の健康にもつながります。そこで、生涯スポーツとして空手を続けられている稲葉先生にインタビューしました。



空手は、日本古来から伝わる武道です。基本的な技と心構えを学ぶことで心と体を鍛えることができます。みなさんもぜひ、挑戦してみてください。空手は、ストレッチをしっかりしてからしてください。

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」

## Lesson 27 「空手で体を温めよう！」

みなさん、本校のホームページの動画を見られていますか？今回は、高等部の稲葉先生と養護教諭の小川で行います。空手の「つき」と「うけ」と「けり」を紹介します。ポイントは、以下の2つです。

- ①「セヤツ」と大きな声を出すこと
- ②まずは、動きをまねることです。さあ、みんなで「レッツちょこスポ！」



本校ホームページ QRコード

## そつぎょうせい ほけんしどう 卒業生への保健指導

### せいかつしゅうかん はくち けんこう (生活習慣と歯と口の健康)

3年生の卒業を前に、保健室から自分の

のことを知ってもらうため、働くためにも健康な体であるための話をしました。



平日起床時間 7時 → 休日起床時間 8時 (1時間の差)

自分の働く時間によって、起床時間と就寝時間を決め、毎日、続けることが大切

早ね早おき 朝ごはん

朝はしっかりごはんを食べましょう

しっかりとした生活リズムを作り、社会人生活をスタートさせましょう

朝ごはんの大切さ、睡眠のとり方、生活リズムの作り方を学習しました。

自分の歯を鏡で見、歯の本数と歯茎の色をみんなで確認できました。



### 歯周病とは？

歯茎の色 歯茎の様子

はれて、プロブヨはみがきでちがえる

歯茎で支えられずに歯が抜ける

歯の土台、歯茎は大事です！ブラッシングを丁寧に、歯周病予防をしよう！