

ほけんだより 7月

令和7年7月16日 かもと稲田支援学校 小・中学部

保健目標 ケガに気をつけよう・規則正しい生活を送ろう



毎日、暑い日が続いていますね。皆さんの周りには、夏バテしている人はいませんか？暑い外とクーラーで冷えた部屋との温度差が大きいと、体温調整がうまくできなくなり、疲れを感じやすくなります。体の冷えすぎには注意しましょう。

夏休み中に生活リズムを整えるコツ！

きちんと3食食べて
栄養をとる

朝ごはんは、特に糖質とたんぱく質がオススメです。一日の体の調子が整いやすくなります。



軽い運動
をする

布団に入る少し前にストレッチなどの軽い運動をすると、睡眠の質が上がります。

よく眠って
疲れをとる

毎日、同じ時間に寝て、同じ時間に起きましょう。朝、太陽の光を浴びるとスイッチが入ります。



ペット
ボトル
症候群に注意

ペットボトル症候群とは、ジュースや甘い飲み物をたくさん飲みすぎること、むし歯や太りすぎ、糖尿病など体に悪い影響が出ると言います。水やお茶を飲むようにしましょう。

精神科医による健康相談

人に相談する経験を



7月10日（木）に、山鹿回生病院の小野先生（精神科医）に来ていただき、小学部5年と中学部1年の全員を対象とした健康相談を実施しました。

感想
しょうかい
紹介



話せて楽しかった。
また話したい。



緊張したけど、
好きなものを
しょうかい
紹介できた。

何か困った時や悩んだ時など、誰かに相談することが大切です。学校の先生以外の人に相談する経験ができたことは良かったですね。

ホームページ 動画配信！ どうがはいしん 少しきついかも？初めてのめちャスポ 小学部の職員が登場

Lesson 30 「めちャスポにチャレンジ！」

夏休みもやってみよう！

今回は、小学部の富永先生と立尾先生と一緒にしています。

- ①大きな声で数を数えて、しっかり呼吸をしましょう。
- ②パンチやキックの時は、手足が下がらないようにキープして、筋力アップを目指しましょう。



さあ、みんなで「レッツめちャスポ！」

あせをかこうー！！

～保護者の皆様へ～

定期健康診断結果一覧を配付します。お子様と一緒に、健康状態を振り返る機会にしてください。また、今年は『夏休みの過ごし方チェックシート』に歯みがきの項目を追加しました。夏休み中も、規則正しい生活を意識し、元気に過ごすことができるようにサポートをお願いします。

