

# ほけんだより



令和7年9月10日 かもと稲田支援学校 小・中学部

2学期が始まりましたが、夏休み中に生活リズムが崩れた人もいたように感じます。「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけて、少しずつ学校生活のリズムに慣れていきましょう。

保健目標 体を動かす習慣をつけよう



## みんなで「めちャスポ」



9月3日(水)のかもいなかふれあいの日に、各班で「めちャスポ」をしました。

「高等部の人と一緒にできて楽しかった」と話す人もいて、笑顔が多く楽しい雰囲気でした。

ホームページ どうがはいしん 動画配信！  
少しきつい「めちャスポ」にチャレンジ  
中学部と事務部の職員が登場

## LESSON 3 1 「めちャスポ サッカーがうまくなる!？」

今回は、中学部岩下先生と事務部長尾先生と一緒にいきます。

- ①ラインの上で、片足ジャンプ
  - ②ラインをこえて、片足ジャンプ
  - ③ステップしながら、リズムよく♪
- さあ、みんなで「レッツめちャスポ！」



## 水筒を持ち歩くときの転倒事故に注意！

暑い日が  
まだ続きます

熱中症の予防のためにも、まだまだ水分補給が欠かせない時期です。学校で、ときどきみなさんが水筒を首や肩からかけて歩いている姿を見かけます。転んだ時に、水筒がお腹に当たったり、ひもが首に引っかかりたりしてしまうと危ないので、以下のポイントに注意して行動しましょう。



- 水筒は、なるべくカゴやバックに入れましょう。
- 水筒を首や肩からかけている時は、ゆっくり歩きましょう。
- 活動をする場合は、水筒を置いてから動き始めましょう。

## 小学部(体育科)

## 体の洗い方について知ろう



お風呂で、全身をきれいに洗うための順番などを学びました。タオルを上手に使って、背中汚れがとれるよう工夫している姿もありました。一人でお風呂に入れるようになるために、毎日少しずつ練習してみましょう。

## ～保護者の皆様へ～

- 新型コロナウイルス感染症など感染症が流行しています。家庭での健康観察をしっかりといただき、何かありましたら学校へご相談ください。
- スクールカウンセラーの上原先生によるカウンセリングは、児童生徒だけでなく保護者の方も利用できます。希望される方は、お申し出ください。