

ほけんだより 10月

令和7年10月14日 かもと稲田支援学校 小・中学部



やっと秋らしい季節になりましたね。学校周辺の田んぼは、稲穂が頭を垂れて稲刈りを待っている状況です。小・中学部の稲刈りもうすぐですね。

保健目標 目を大切にしよう・正しい姿勢をしよう

目に良い食べ物を食べていますか？

目に良い栄養があることを知っていますか。食欲の秋に、目に良い栄養豊富な食べ物を意識して食べてみてください。

ビタミンA

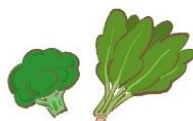
目の表面を覆う膜などを健康に保ちます。



ルテイン

目の病気の症状改善や予防に

つながることもあります。



アントシアニン

目の表面の膜を保護したり、目の疲れをとったりします。



ビタミンB1

目の疲れをやわらげます。



ビタミンB2

目の細胞の成長や回復を助けます。



【噛むことの効果】

- 食べ物を消化しやすくする
- あごや顔の筋肉を育てる
- 集中力を高める
- 食べすぎを防ぐ など

からだ元気！
こころわくわく！

からだ じゅう実WEEKの取組



日頃から運動の習慣を身につけて欲しいという考えから、今年度学校全体で運動する時間『体じゅう実WEEK』を設けました。

各クラスなどで、みんなで楽しく体を動かす運動は何かを事前に決めて、一週間頑張りました。

【感想の紹介】

体育館でバドミントンして楽しかった。

みんなとダンスした。また、やりたい！

10月31日の全校集会で
各クラスの表彰があります♪

ホームページ 動画配信！

「ちょこっスポーツ」にチャレンジ
中学部の職員が登場！

LESSON 3 2 「肩周りと首周りのストレッチ」

一緒にやってみよう！

今回は、中学部の後藤先生と有働先生と一緒にいきます。

ポイントは、以下の2つです。

- ①肩や首を意識して、しっかり伸ばす。
- ②息を吐きながら、ゆっくり数える。

さあ、みんなで「レッツちょこスポ！」



～保護者の皆様へ～

11月18日（火）に学校歯科医の神山先生に来ていただき、学校保健委員会を開催します。お子さんの歯と口の健康に関する悩みや神山先生にお尋ねしたいことがありましたら、担任へご連絡ください。