

# ほけんだより 10月

令和7年10月14日 かもと稻田支援学校 小・中学部

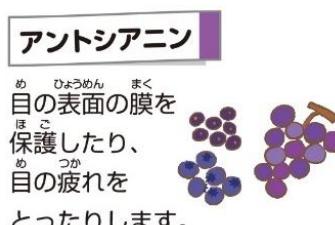


やっと秋らしい季節になりましたね。学校周辺の田んぼは、稻穂が頭を垂れて稻刈りを待っている状況です。小中学部の稻刈りももうすぐですね。

## 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。



#### 【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

からだ元気！  
こころわくわく！

からだ じつう いーく とりくみ  
体じゅう実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方から、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！

「ちょこっとスポーツ」にチャレンジ  
中学部の職員が登場！

#### LESSON 32 「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行います。

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spo！」

～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がありましたら、担任へご連絡ください。