

# ほけんだより10月

令和7年10月28日 かもと稻田支援学校 高等部版

## 保健目標 目を大切にしよう、正しい姿勢をしよう

遠くが見えにくくなる「近視」は、遺伝だけでなく生活習慣が関わっています。近くばかり見ていると、近視になりやすいと言われています。近年、裸眼視力1.0未満の割合は、増加傾向です。



### 目の健康を守るために

#### タブレット・スマホの 使用ルール

- 画面と目の距離は30cmをキープ
- 30分に1回は目を休める
- 外で過ごす時間を作る  
(平均1日2時間を目安)

### い い 姿 勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなっています。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



## 歯と口の健康についての生徒保健委員会活動

生徒保健委員会では、1学期に歯と口の健康のアンケートをみんなで考え実施しました。その中で、気になったことを学校歯科医の神山Dr.にインタビューしたものを、「かもいなフェス」と「かもいなふれあいの日」で発表します。【20日の委員会の様子を紹介】



将来、歯がなくなる原因を知り、「80歳まで20本の歯を保とう。」今回は、歯周病について伝えます。



だ液の大切さを伝えます。口臭予防、むし歯予防にもなるんだよ。

## ホームページ 動画配信！

「ちょこっと・めちゃスポートにチャレンジ」

### Lesson 33 「エアロビクスでエクササイズ」

本校ホームページ  
QRコード



みなさん、本校のホームページの動画を見ていますか？

今回は、高等部の中村先生と浅野先生で行います。エアロビクスのエクササイズを紹介します。ポイントは、以下の2つです。

- リズムにのって体を動かす
- 手や足を大きく動かすとカッコイイ！  
運動量もUP↑↑

みんなで「レッツめちゃスポ！」



Let'sめちゃスポ