

ほけんだより

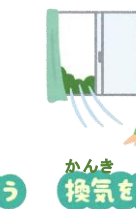


令和7年12月22日 かもと稲田支援学校 小・中学部

もう少しで2学期が終わりますが、**元気**に過ごすことができましたか？
冬休みも「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけ、**元気**に過ごしたいですね。

保健目標 感染症の予防(保湿と換気)をしよう

冬になると気温が下がり空気が乾燥するため、インフルエンザなどの感染症が増えてきます。自分でできる予防に取り組みしましょう。



寒い冬こそ 換気が大切！

中学部の保健委員会では、12月の保健目標である感染症の予防に取り組みました。

寒い中でもどうやったら換気をしてくれるかについて考え、カードを作りました。各教室のスケジュールの横にカードを貼り、換気をするように呼びかけています。



からだ**元気**！
こころわくわく！

第2回 体じゅう実WEEKの取組

9月の第1回に引き続き、第2回を実施しました。笑顔も多く見ることができ、みんなで運動を楽しもうとする雰囲気伝わってきました。



パーフェクト賞はいくつあるのでしょうか？第3回は2月の予定です。

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
小学部の職員が登場！

LESSON 3 4 「体幹と腕・背中のトレーニング」一緒にやってみよう！

今回は、小学部の矢野先生と中野先生と一緒にいきます。

ポイントは、以下の2つです。

- ①手と足をあげて、まっすぐキープする。
- ②両手を後ろで伸ばしてパタパタ動かす。

さあ、みんなで「レッツちょこスポ！」



～保護者の皆様へ～

冬休みも規則正しい生活を意識して過ごすために、『冬休みの過ごし方チェックシート』を配布します。お子さんと一緒に生活を振り返り、シートへの記入をお願いします。冬休み明けに担任へご提出ください。