

# ほけんだより 2月

令和8年2月27日 かもと稲田支援学校 高等部

厳しい寒さは緩みましたが、鼻水や咳などの風邪症状や花粉症の季節でもあり、アレルギーの人たちも増えています。手洗い・うがい、そして、朝ごはんや睡眠をしっかりとり、予防対策をして体調管理に努めましょう。

保健目標 体を動かして元気に過ごそう

体を動かすことで、心身のリフレッシュができます。運動やスポーツは、みなさんの将来の健康にもつながります。そこで、生涯スポーツとしてアイスホッケーを続けられている出田先生にインタビューしました。



アイスホッケーは、小学校5年生から始めました。今年で30年近く続けている大好きなスポーツです。今回の冬季オリンピックでアイスホッケーを観ましたか？子どもたちの指導もしています。一緒にアイスホッケーしてみませんか？

## 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

### Lesson 36 「肩の可動域を広げ、バランス力アップ!!」

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、高等部の出田先生と牝小路先生で行います。

タオルを使用したトレーニング Part2 を紹介します。ポイントは、以下の2つです。

①肩甲骨を意識すること。

②呼吸を止めないこと。です。

さあ、みんなで「レッツちょこスポ！」



## 3年生への保健指導

### (性に関する学習と医薬品)

3年生の卒業を前に、保健室から自分の身体のことを知ってもらうこと、働くためにも健康な身体であるための話をしました。



#### 「デートDV」って？

せまい意味では、家庭内の夫婦間の暴力、恋人などの間で起こる暴力行為。特に、恋人の間のDVを「デートDV」という。



「デートDV」について知り、相談することの大切さを学習しました。

健康の三原則について確認し、医薬品の服薬方法等について学習しました。

3 医薬品について (服薬方法など)

健康と医薬品 —健康の三原則—

- 運動
- 食事
- 休養及び睡眠

自然治癒力とは？

体には、病気やけがから身体を回復させようとする力

三原則に気を付けた生活をするとうちの自然治癒力は高くなる



担任の先生のちょこスポ動画で「ちょこっと運動」をしました。みんなからは、「おーっ」という声。



本校ホームページQRコード「ちょこスポ」