

ほけんだより 7月

令和8年7月16日 かもと稲田支援学校 小・中学部

保健目標 ケガに気をつけよう・規則正しい生活を送ろう

暑い日が続いていますね。いよいよ皆さんが楽しみにしている夏休みが始まります。暑さや生活リズムの変化で体調を崩しやすい時期ですので、健康に気をつけながら、元気いっぱいの夏休みにしましょう。

熱中症予防に大切なのは？



ポイント

睡眠不足は、熱中症にかかりやすくなります。健康に過ごすためのポイントとなるものは、基本的な生活習慣です。

全校集会での『ちょこスポ』

「ちょこスポ」は全校集会の定番になってきました。暑い中でも、みんな笑顔で取り組んでいました。教室でも取り組む姿が増え、運動の習慣づくりにつながっています。

高等部の保健委員会の皆さんがお手本になってくれました。



【小学部児童の感想】

みんなで一緒にすると、やっぱり楽しいね。

暑かったけど、もっとしたかった。



やってみよう!

夏休みは、家族の人と一緒に「ちょこスポ」してみてください。

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」



～保護者の皆様へ～



○「生活習慣とデジタル機器の使用についてのアンケート」へのご協力ありがとうございました。8月20日(木)のPTA保健研修や今後の保健指導などの資料として活用させていただきます。

○今年は「夏休みの過ごし方チェックシート」に、生活習慣の項目に加えて、デジタル機器の使い方についても、自分で目標を決めて取り組むようにしました。夏休み中もお子様が健康に過ごせるよう、ご家庭でもぜひ目標について話題にいただき、一緒に応援していただければと思います。

