

ほけんだより



令和8年9月18日 かもと稲田支援学校 小・中学部

2学期が始まりましたが、夏休み中に生活リズムが崩れた人もいたように感じます。「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけて、少しずつ学校生活のリズムに慣れていきましょう。

保健目標 体を動かす習慣をつけよう

からだ元気！
こころわくわく！

体じゅう実WEEKの取組

日頃から運動する習慣を身につけて欲しいという考えから、昨年度より始まった『体じゅう実WEEK』ですが、今年度も年3回実施します。第1回9月は、みんなで楽しく体を動かす運動をき決めて、クラスごとに一週間頑張りました。

【小学部】体育館でランニング↑



【小学部】→
腹筋「せーの！」

←【中学部】
音楽に合わせて
ダンス♪



まだまだ暑い日が続きます！こまめな水分補給を心がけましょう。



夏休みの生活振り返り

夏休み中、生活習慣のチェックとともに、デジタル機器の使い方について自分で目標を決めて取り組みました。



【目標の紹介】

スマホの使用は、2時間まで

寝る前はスマホ・ゲームしない

1時間ゲームしたら休憩する

日付	7月21日	7月22日
ご飯を食べましたか？（朝・昼・夜）	朝・昼・夜	朝・昼・夜
おかしやジュースは飲みましたか？ （〇をつけましょう）	おかし ジュース なし	おかし ジュース なし
はみがきはしましたか？	〇 ×	〇 ×
どんな運動をしましたか？	ウォーキング ランニング 筋トレ ストレッチ ちよこスポ その他	ウォーキング ランニング 筋トレ ストレッチ ちよこスポ その他
おうちの人のお手伝いはしましたか？ （ふろそうじ、ゴミ出しなど）	せんたく ものゑんたむ おふろそうじ	せんたく ものゑんたむ おふろそうじ
デジタル機器の使用について（1つ目標を設定する）※例：スマホの時間を守る （6:00 なんて変わる。）	できた できなかった	できた できなかった
何時に起床しましたか？	7:30	9:45
何時に寝ましたか？	23:00	23:30

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 40 「ボールを使った運動」

一緒にやってみよう！

今回は、中学部の富田先生と下津先生と一緒にいきます。

ポイントは、以下の2つです。

- ①上半身を左右にしっかりひねりながら
 - ②ボール回しは太ももに力を入れながら
- さあ、みんなで「レッツちょこスポ！」



～保護者の皆様へ～

○全国的にインフルエンザに感染する人が増えているようです。
家庭での健康観察を確実にしていただき、何か気になることがありましたら遠慮なく学校へご相談ください。

