

ほけんだより 9月

令和8年9月25日 かもと稲田支援学校 高等部

新学期が始まり3週間が過ぎようとしています。生活リズムは戻りましたか。「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体を整えましょう。

保健目標：体を動かす習慣をつくろう
「体じゅう実Week！」



心と体の健康のため、みんなで楽しくできる運動に取り組んでいます。2学期から「体じゅう実Week！」という期間を設けて、生徒保健委員を中心にクラスで昼休みに楽しく体を動かす活動を行いました。ポイントは、みんなで楽しく、体を動かす！！です。



鬼ごっこをみんなと一緒にできて楽しかった。



足を上げての腹筋！プルプル効いています。



防災を考える～日頃の備えと早めの避難～



今年は、水害が様々な県でみられています。天気予報等を確認して天気の変化など気かけながら、日頃から防災の備えをしましょう。

30日に防災リュックの中から防災食の試食体験を行います。防災リュックの中身も自分で確認し、一人一人が防災について意識できる機会になるといいですね。



両手が使えるリュック等の「非常用持ち出し袋」

『マイタイムライン』とは？

大雨や台風などの自然災害から自分の身を守るために、あらかじめ避難行動やその準備をまとめておく一人一人の防災行動計画です。家族と話し合い決めておきましょう。



マイタイムライン QRコード

日頃の備えと早めの避難

- ① 防災情報の収集
- ② 地域の危険箇所や避難経路の確認
- ③ 早めの予防的避難



防災ハンドブック QRコード

避難が難しい水害の場合は、建物の2階等、安全なところ
に避難をしましょう。

【防災情報熊本参考】

高等部保護者の皆様へ

- ・長期休みの過ごし方シートへの記入等について御協力ありがとうございました。
- ・12月に講師をお招きし、性に関する講話を行います。そのため、性に関するアンケートをすぐるにて配信します。御協力をお願いします。