



ほけんだより

10月号



令和6年10月8日(火)
小池特別支援学校
保健室

暑さもようやくおさまって、過ごしやすい季節になりました。秋は、おいしい食べ物がたくさんとれる上に、涼しくなって食欲も増すので「食欲の秋」ともいわれます。いろいろな食べ物をしっかり食べて、暑さで弱った体を元気づけてほしいと思います。

肥満のおはなし



ひまん 肥満になると・・・

- ・糖尿病や高血圧などの生活習慣病になりやすい
- ・大人になっても肥満になりやすい
- ・運動をしなくなる
- ・心臓への負担がかかる
- ・ひざ・腰への負担がかかる
- ・睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高まる

ひまん 肥満にならない ための工夫

- 1、1日3食食べよう
- 2、よくかんで、ゆっくり食べよう
- 3、好き嫌いをなくそう
- 4、おやつを食べすぎないようにしよう
- 5、運動をしよう
- 6、生活リズムを整えよう



中学部・高等部 保護者様

「9時間睡眠チャレンジ」への

ご協力ありがとうございました

9月5日(木)から19日(木)までの2週間、ご家庭での「9時間睡眠チャレンジ」への声かけやコメントのご記入などありがとうございました。多くの生徒が9時間睡眠を確保するため、入浴を早めに済ませたり、ゲームやYouTubeの時間を決めたりとご家庭で工夫されている様子が伝わってきました。ぜひ今後も継続して取り組んでいただけたらうれしいです。

～生徒のふりかえりから一部を紹介します～

- ・修学旅行の練習をしました。がんばりました。(中学部 2年生)
- ・時間をよく見るのをがんばりました。(高等部 1年生)
- ・9時と6時にタイマーをかけて、9時間眠れるようにしました。(高等部 2年生)

