



3年生の体育
みんな「モルック」に大興奮。
楽しそうでいい!! (^^)

生徒みんなに 春よ来い。(^^)

この学校にきて9年が経ちました。就職を目指し日々努力する生徒を見てこう思うのです。**18歳の春は「希望に満ちたうれしい春」**を迎えられますように…。と。その願いを込めたタイトルが「春よ来い」どうぞよろしく。

高等養護に

春よ来い。

令和6年度 保健だより
No.1 4月30日発行
愛知高等養護学校 静養室

静養室では、みなさんが希望の進路についた後も、その職場をやめずに働き続けられる「長く働けるからだとメンタル」作りを応援したいと思っています。

おうちの人と
読んでね



高養での1000日をどう過ごすか?

知識や資格だけでは仕事はできません。仕事を支える体と生活の力も育てよう。

知識や技術があるのに、それを生かすことなく仕事をやめてしまう事がないように「長く働ける体づくり」に取り組みます。自分の力で衣食住を保ち生活する力のある子は、健康で長く働けます。おうちでも1人暮らしをすることをイメージし、その時に必要な力をつけられるようにトレーニングしていきましょう。

社会に出るまでに、みなさんに与えられた1000日という時間をどう過ごすか。家において、スマホのゲームで時間を過ごすのはホントにもったいないですよ。

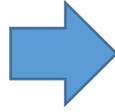


今年一年かけて、目指したい心と体。

進路の先生のお話を受け、体作りのポイントをあげてみました。

1年生 「信頼される人」になろう

遅刻をしない。帰宅時間など約束の時間を守る。
次の日に体調がいい睡眠時間を知る。
清潔感のある身だしなみを心掛ける。
決められたおこづかいでやりくりする。
学習にのぞむ体調を整える。(視力矯正・虫歯治療)
人との距離感「うで一本」を守る。



学校を中心にした
生活リズムをつくる
歯みがき
おこづかいのやりくり
人との距離感をまもる

2年生 「去年とは違う自分」をどう表現するか

簡単に休まない。朝食を必ず取る。
作業にたえられる体力・集中力をつけ、
ふんばりのきく体をつくる。
病気の予防を心がけ、体調を安定させる。
好きなものだけ食べず、バランスを考えて食べる。
先輩として勇気ある発言・見本の態度。
進路などの相談をできる相手を増やす。



体力をつける
食生活の見直し
相談する勇気を持つ

3年生 「カッコいい」を勘違いしない

覚悟をきめた人になじみ出すかっこよさをもて

自分のことは自分でやろう。
掃除・洗濯・洗いもの
簡単な料理・弁当をつめる
お医者さんに1人で行ってみるなど
ストレスの解消法を見つける。
しっかりと気持ちを伝える・自分で決める。



身の回りの整理整頓
しっかりとした姿勢
緊張をほぐす腹式呼吸をおぼえる
決断する場面向き合う



家でやる、机に向かう勉強だけが「宿題」ではありません。
放課後から家での時間は「生活のトレーニング」の時間と考えて、
できることから始めましょう。

