

ほけんだより 夏休み号

令和7年7月18日

都立鹿本学園校長

堀江 浩子

今年もとても暑い夏になりそうです。暑さ対策を万全にしてお過ごしください。夏休み号では、保健室からのお知らせと、夏休みチャレンジを掲載しています。

保護者の方から「夏休みに家で取り組めるストレッチを知りたい」というリクエストをいただきました。そこで今回は、自立活動部の先生方に御協力をいただいて、足首と手首のストレッチをご紹介します。ぜひ取り組んでみてください。



【保護者のみなさまへ】

- ✿夏休み中に服薬調整等で定時服薬に変更があった場合は薬剤情報提供書またはお薬手帳のコピー等服薬内容がわかるものの御提出をお願いします。
- ✿学校での臨時服薬服用（医師の処方によるかぜ薬等）について、お願いします。
 - ・服薬を希望する日に連絡帳の該当欄へ記入をお願いします。
 - ・お薬手帳のコピーなど処方内容が分かるものを薬と併せて連絡帳へ入れてください。
- ✿夏休み中に、心身の健康状態の変化や、医師からの指示事項について変更等があった場合は連絡帳等でお知らせください。



水分補給は こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、
コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！



★次ページからの夏休みおうちチャレンジ！は夏休みに限らず永久保存版です！お子さまの体に合った活動の継続をおすすめします★



夏休みのおうちチャレンジ！



(1) 足首のストレッチ

① 準備運動

- ふくらはぎを優しくマッサージします。ぎゅうぎゅう揉むことは、おすすめしません！優しく、下から上にマッサージすることで、血液やリンパの流れが良くなります。
- 足首をゆっくり曲げ伸ばしします。

② 手をつないで一緒にしゃがむ

- 両手をつなぎます。できるだけ、かかとがつくようにしゃがみます。かかたが浮いてくるところで、ストップしてもよいです。ゆっくりと立ち上がると、足の筋力も鍛えられます。
- しゃがみながら「あひる歩き」をすることもおすすめです。



③ 椅子や台に座って、立ち上がる・背伸びする

- 低い椅子などに座るだけで、足首がストレッチされます。座る椅子が低いほど、立ち上がることは難しいですが、大人と手をつないで頑張りましょう。



④ 球拾い

- 床の上にボールを置いてそれを拾います。高いところのかごに入れましょう。背伸びをして入れるような高さもおすすめです。楽しみながら取り組みましょう。



⑤ 手押し相撲

- 手と手を合わせて押し合います。足で踏ん張ることで、アキレス腱がストレッチされます。また、肩や体幹を鍛えることにもつながります。



（２）雑巾絞り

○児童・生徒のみなさんができに合せて、課題を選びます。

○しぼる動きを通して、握る力や握力を付けます。握る力を付けることは、肩や体幹の安定や、道具の使用（食具や書具など）につながります。

① 両手で絞る

- ・雑巾やハンドタオル、ガーゼハンカチなど、手の大きさや握力に合わせて、素材を選びます。濡らす前に、乾いた布で練習してもよいですね。



② 上からつるしたタオルや、ひっかけたタオルをねじる

- ・一人で絞ることが難しい場合、大人が上からタオルをつるします。また、ドアノブなどにタオルをねじります。



② タオル綱引き

- ・しっかり握り続けることで、握力が付きます。



③ スポンジ握り

- ・ぞうきんやタオルの代わりに、スポンジなど握りやすい素材を使用します。水を含んだものを握ると水が染み出てくることを楽しめるかもしれません。色々な形のスポンジで楽しく水遊びしましょう。



～監修～

自立活動担当の先生（福永先生、小泉先生）・本校外部専門員理学療法士の田代先生

御協力ありがとうございました。

