

1月いきいき

香川中部支援学校
ほけんだより
令和7年度

あけまして
おめでとうございす!!



あけましておめでとうございます。今年は午年。馬のように元気いっぱい、何事も“うま”くスタートさせたいですね。寒い1月は、かぜやインフルエンザが流行しやすい時期です。手洗い・うがいを忘れず、体調管理も“うま”く行いながら、元気に学校生活を送りましょう。今年も、みなさんが安心して学校生活を送れるよう、保健室から健康をサポートしていきます。よろしくお願いします。

1月の予定

ひづけ 日付	こうもく 項目	たいしょうしゃ 対象者
がつこのか きん 1月9日（金）	しんたいけいそく 身体計測	ちゅうがくぶ こうとうぶ 中学部・高等部
がつ にち すい 1月14日（水）	しんたいけいそく 身体計測	しょうがくぶ 小学部
がつ にち もく 1月15日（木）	しんたいけいそく 身体計測	ようちぶ 幼稚部
がつはつか か 1月20日（火）	じどうせいとほけんいんかい 児童生徒保健委員会	じどうせいとほけんいん 児童生徒保健委員

保健目標

外へ出るときは、上着や手袋で
しっかり防寒しよう！

給食目標

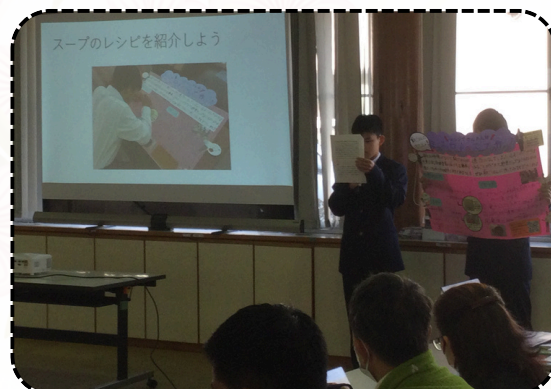
一口ずつよくかんで、
おいしく食べよう！

令和7年12月10日（水）に学校保健委員会を開催しました。その内容をお伝えします。

- ①児童生徒保健委員による研究発表 ②健康診断結果・環境衛生検査結果・保健室統計
 - ③熱中症予防に関する取組について ④学校医の指導・助言
- ※②～④の詳細は2月号に掲載予定です。

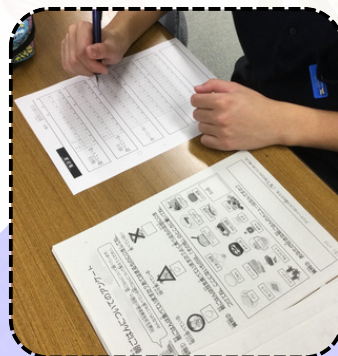
①児童生徒保健委員による研究発表

本校では、月に1回、児童生徒保健委員会を開催し、中学部と高等部の保健委員が集まって、目標を考えたり、学校保健委員会に向けて研究を進めたりしています。今年度は「朝食を食べて健康な体を作ろう」というテーマで研究を行い、学校保健委員会において代表者2名が発表をしました。





← 担任の先生にアンケートの記入を依頼している様子



①朝食についてのアンケート

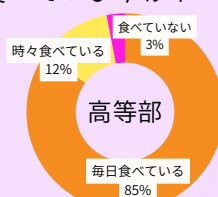
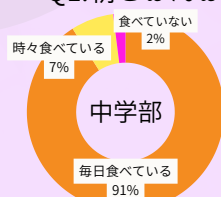
中学部と高等部合わせて205人の生徒に、朝食に関するアンケートをとりました。

②アンケートの集計

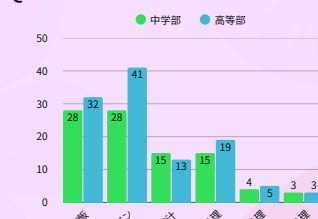
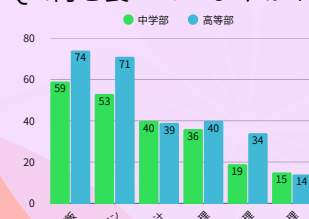
みんなに書いてもらったアンケートを集計します。「正」の字を書きながら、1枚ずつ丁寧に数えました。

③アンケート結果

Q1.朝ごはんは食べていますか？



Q2.何を食べていますか？ Q3.好きなメニューは何ですか？



⑤レシピ紹介ポスターの作成

児童生徒保健委員のみんなで作った野菜スープのレシピを画用紙にまとめて、保健室前に掲示しました。



④朝食におすすめ！簡単野菜スープを作ろう！

栄養教諭の泉先生から、朝食を食べることと、栄養バランスに気を付けることの大切さを教えていただきました。さらに、レンジで簡単に作ることができる、朝食におすすめの野菜スープを児童生徒保健委員のみんなで実際に作ってみました。火も包丁も使わずあっという間においしいスープが完成しました！



↑ QRコードを読み込んでね

⑥レシピ紹介動画作成

スープの作り方が、より分かりやすく伝わるように、動画を作成しました。児童生徒保健委員でアフレコを頑張ったので、ぜひみなさんも動画を見てスープを作ってみてくださいね！

⑦まとめ

朝食を毎日食べるだけでなく、栄養バランスに気を付けることも大切。

「ただ食べる」だけでなく「どう食べる」ということも考えて、みんなで健康な体を作りましょう！