

1月



き

き

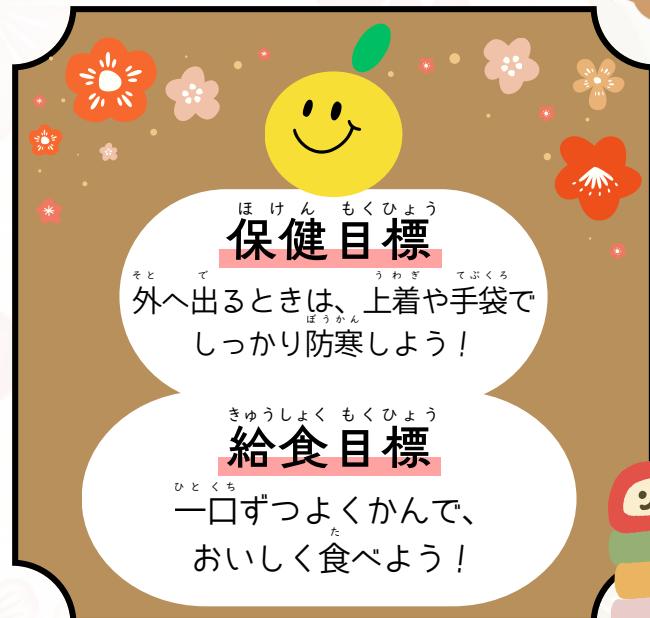


あけましておめでとうございます!!  
おめでとうございます!!  
いっぽい、何事も“うま”くスタートさせたいですね。寒い1月は、  
かぜやインフルエンザが流行しやすい時期です。手洗い・うがいを  
忘れず、体調管理も“うま”く行なながら、元気に学校生活を送りま  
しょう。今年も、みなさんが安心して学校生活を送れるよう、保健  
室から健康をサポートしていきます。よろしくお願ひします。



## 1月の予定

日付	項目	対象者
1月9日 (金)	身体計測	中学部・高等部
1月14日 (水)	身体計測	小学部
1月15日 (木)	身体計測	幼稚部
1月20日 (火)	児童生徒保健委員会	児童生徒保健委員



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

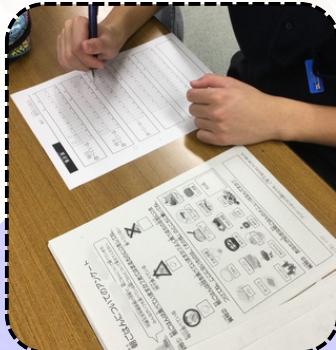
本校では、月に1回、児童生徒保健委員会を開催し、中学部と高等部の保健委員が集まって、目標を考えたり、学校保健委員会に向けて研究を進めたりしています。今年度は「朝食を食べて健康な体を作ろう」というテーマで研究を行い、学校保健委員会において代表者2名が発表をしました。





### 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。

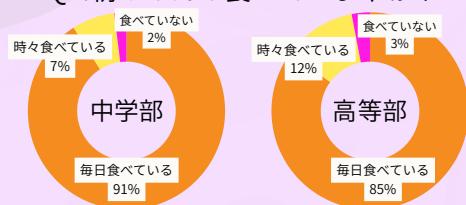


### ⑤レシピ紹介ポスターの作成

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。

### 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？



### 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はなく、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」かということも考えて、みんなで健康な体を作りましょう！

