

# ほけんだより3月

松橋西支援学校  
高等部 上益城分教室  
保健室 久野

令和7年度は、長く続く猛暑の夏に新型コロナウイルス感染症が流行し、昨年末からはインフルエンザが猛威を振るった年でした。学校生活は、新年度始まってすぐの甲佐高校との体育大会から始まり、現場・校内実習、販売会が続きました。猛暑の夏を乗り切った後は、青垣祭、実習等、疲れもある中、精一杯頑張る生徒たちは、本当に素晴らしかったです。

4月からは、卒業生も在校生も新しい生活が待っています。春休み中に心と体を整えて、新年度のスタートに向けてパワーを充電してください。保健室も、生徒たちの心身の健康を守るために、今後も努力いたします。保護者の皆様、1年間、健康診断等、御協力、ありがとうございました。



## 3月9日は感謝の日 ちゃんと言葉にして 伝えていきますか？



ありがとう

家族など親しい人にこそ、  
照れくさく言えていないこともあります。  
日頃の感謝をしっかりと伝えるようにしたいですね。



はい！



3年生のみなさん、御卒業おめでとうございます！

やさしいみなさんの心と体の健康と素敵な未来を  
保健室から応援しています！

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに  
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

2月4日(水) **食育講話** 甲佐小学校栄養教諭 **永岡 沙織** 先生

※家庭科の時間に来ていただきました。



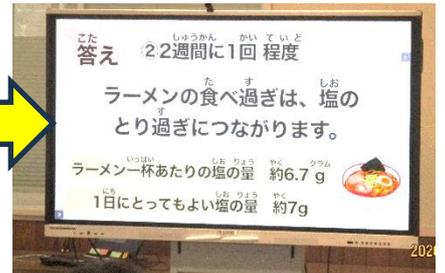
生産者さん、給食センター等、多くの方のおかげで、給食が届けられます。

一日の栄養素の3分の1がとれるように、献立を作成しています。

食育動画も、見てもらえてうれしいです！



ラーメンは、毎日、食べてもいいのかな？



どれが、一番、入っている砂糖の量が多いと思いますか？一日に摂っていい量は25gです！



コーラには55g！  
砂糖の摂りすぎは、糖尿病などの生活習慣病になる危険が！



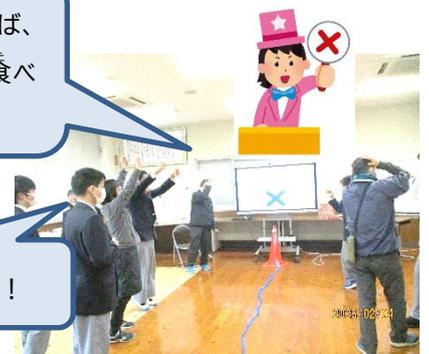
学年別の班で考えました。みんな、大正解！



永岡先生と一緒に給食を食べたり、お話ししたりして、楽しかったです！

ウォーキングを30分すれば、おもりごはんを何杯でも食べてもいい？

×の場所に移動したよ！



本日は、お忙しい中、ありがとうございました。砂糖や塩分を摂り過ぎないようにジュースはコップに分けて飲んだり、塩分が多いラーメン等を毎日食べたりせず、生活習慣病やがん等を予防して、健康に過ごしたいと思いました。また、是非、分教室にいらして下さい。

