

今月の  
保健目標

## かぜの予防をしよう

### T&R ～リフレッシュ week～ 後期保健委員会のキャンペーンが始まります！

期間：12月2日（月）～12月13日（金）

目的：冬の寒さや感染症に負けないからだづくりをするため  
日々のリフレッシュを行うため  
地域の人や学年を超えて関わりを増やすため



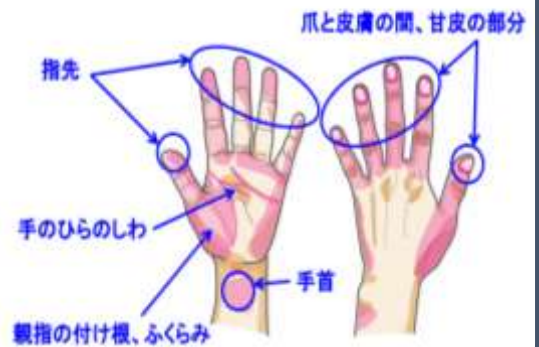
### T: 手洗い

給食前にしっかり手洗いができていたか  
★ 保健委員が帰りのSTでチェックする

### R: ラジオ体操

時間：8:10～8:15  
場所：運動場（雨天時は体育館）  
服装：制服でOK  
持ち物：はんこカード  
その他：荷物は自分の近くに置く  
月・水・金は「ラジオ体操第一」  
火・木は「ラジオ体操第二」

#### 洗い残しの多い部分



厚生労働省ホームページより  
公益社団法人日本食品衛生協会作成資料

保健委員の生徒作の  
はんこカードです！



#### 校舎側

(体育館：ステージ側)

2年生

1年生

3年生

## ラジオ 体操



12/2(月)～12/13(金)  
8:10～8:15 グラウンド

西部中学校 保健委員会



# 第2回チャレンジ弁当の様子

今回のテーマは『栄養バランスのよいお弁当～季節の食材を生かした3色以上のお弁当～』

## 今回のチャレンジレベル

	1年生	2年生	3年生
<b>P パーフェクト</b> 自分の力ですべて作った	47.7%	41.2%	55.8%
<b>B ベーシック</b> 一品以上自分の力で作った	49.2%	57.4%	40.4%
<b>E エンター</b> 具材を詰めた	3.1%	1.5%	3.8%



## 身に付いた力



### 1年生

- 1位：料理の腕前（36）
- 2位：自立心（30）
- 3位：感謝の心（29）

### 2年生

- 1位：感謝の心・料理の腕前（34）
- 2位：発想力（26）
- 3位：自立心・段取り力（24）

### 3年生

- 1位：料理の腕前（33）
- 2位：自立心（29）
- 3位：発想力（26）

## 今回のこだわりポイントは…？

### アイデア

- ブロックカラーを取り入れた
- 色とりどりで食欲がわくお弁当にした
- 色の配置、バランス、組み合わせを考えた
- キャラクターをモチーフにした
- 具材を可愛く切った（ハート型など）
- 崩れないように詰めた
- 秋らしい温かみのある色合いにした
- 秋の食材や旬のものを使った

### 彩り

### 栄養バランス

- 3色、4色以上の食材を使った
- 家庭科の教科書を見ながら作った
- 肉と野菜の比率が合うようにした
- いろんな栄養素をバランスよく食べられるように考えて作った
- 自分の好きな食べ物を入れた

### おいしさ

などなど…  
たくさんのアイデアがありました！！

### 見たい目

### 季節



# 地域学校保健委員会を開催しました

～ 古知野西小と合同テーマ 『自分でつくる心もからだも元気なわたし』～

各校の保護者の方々、学校医、学校歯科医の先生方、教員が参加し、保健室利用状況や、けが予防に関する取組について情報共有を行いました。

学校や家庭での子どもたちの様子から、健康づくりに関する意識向上のために取り組んでみたいことなどについて協議を行いました。

また、各校の学校医、学校歯科医の先生方から、けが予防や体づくりに関するたくさんのご助言をいただきました。

