



ほけんだより

1月号



令和5年1月16日
小池特別支援学校
保健室

新年がスタートしました。冬休みは楽しく過ごせましたか？ つい不規則な生活をしたり、食べ過ぎたりしませんでしたか？ 今年も子どもたちが健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して健康に関すること、病気の予防法などをお伝えしていきます。本年も宜しくお願いいたします。
新型コロナウイルス感染症の流行は続いています。校内でもインフルエンザ罹患情報が入ってきています。引き続き感染予防を行い、体調を整えておきましょう。

朝ごはんを食べて元気に過ごそう！

朝ごはんのよいところ

・体にエネルギーと栄養を与えてくれる

・脳を活発にしてくれる

・体温を上げて体を目覚めさせる

・生活のリズムをつくる

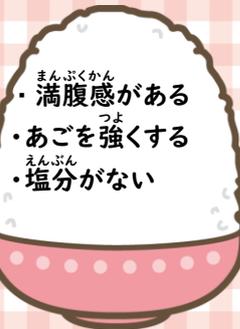
などの役割があります。

朝ごはんを食べて一日を元気に過ごしま

しょう。

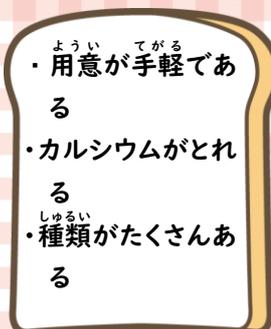


ごはんのよいところ



- ・満腹感がある
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

パンのよいところ



- ・用意が手軽である
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

ごはん食

メニュー例

パン食



ごはん・おにぎり、たまご・
やさい・さかな、しる物

パン、たまご・やさい、
スープ、牛乳、くだもの

【小学部5・6年生、中学部】

「からだによいのみもの・わるいのみもの」
について学習をしました。

子どもはお酒が飲めないこと、間違っ
て飲むと体に悪い影響があることを
学習しました。また、空缶を見て
ジュースとお酒の見分け方について
学びました。

ここに「おさけ」って
かいてあるよ。



【高等部】

「朝ごはん」の大切さについて学習
をしました。

朝ごはんの必要性について学習
をしました。栄養バランスを考え、
自分で用意できそうなメニュー
を考えました。

これを足すと
バランスがよくなるのか！

