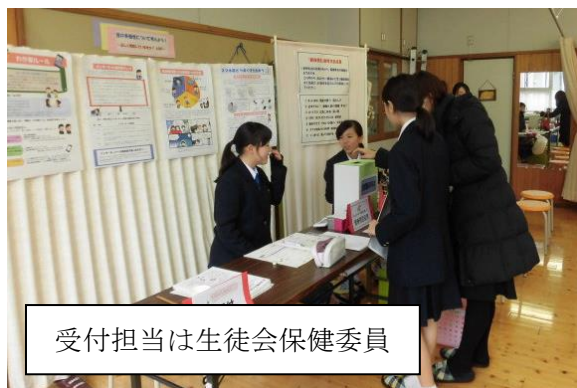


健康面談

平成30年12月19日（水）・20日（木）

2学期末の三者懇談当日、1年生の生徒と保護者、2・3年生の希望者を対象とした「健康面談」を行いました。

健康づくり推進課や大原保健センターの方にご協力いただき、「心とからだの健康 ～睡眠と朝食を見直そう！～」をテーマに、6つのコーナーが設けられました。



受付担当は生徒会保健委員



みそ汁の試食



コーナー紹介

★健康標語投票

生徒が考えた標語 人気上位3点に優秀賞が与えられます。

★人気のもち麦について知ろう！

もち麦の健康パワーについて教えていただきました。

★いつもの朝食にひと工夫！

もち麦入りのみそ汁を試食しました。

★やってみよう！睡眠力チェック！

上質な睡眠について学びました。

★睡眠の秘密

毎日を健康に過ごすために睡眠が大切なことを学びました。

★骨密度測定

骨密度から栄養と運動の大切さを学びました。

生活リズムが乱れがちになる年末年始の期間に睡眠チェックを行いました。新年、そして3学期に向けて、睡眠と食事で気持ちのよいスタートとなりますように・・・。