

ほけんだより 12月

平成28年12月20日(火) 発行  
 佐世保市立黒島小中学校 保健室  
 (第13号)

平成28年も残りわずかとなりました。  
 もうすぐ楽しい冬休みですね。  
 受験生にとっては、いよいよ追い込みの時期です。  
 冬休み中も、かぜをひかないように体調を整えて、よい年を迎えてください。



冬休みも健康に過ごすために



早ね早おきのリズムをくずさない 1日3食、バランスよく食べる



手洗い・うがいで、かぜを予防する。ゴロゴロせずお手伝いなどで体を動かす。テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎに注意する

**なぜ、子どもはお酒を飲んではいけないの？**

成長中の子どもの脳や肝臓は、大人にくらべてアルコールの害を受けやすいことがわかっています。もし、大人から「少しだけなら」などとすすめられた場合でも、はっきりと断ることが大切です。

No!

1月10日(火) 身体測定・視力検査をします。

準備するもの：体そう服・メガネ

※冬休み中も、視力が低下しないように、ゲームのしすぎや食べすぎに気をつけて、規則正しい生活をおくりましょう。

冬休み 朝ごはん・はみがきカレンダーを配布しています。

※提出日：1月10日(火)

★「冬休み 朝ごはん・はみがきカレンダー」は、全校児童生徒で作成しました。  
 ★朝ごはんをしっかりと食べて、食事の後は、ていねいに歯みがきをして、「朝ごはん・はみがきカレンダー」に好きな色をぬりましょう。  
 ★「早ね、早おき、朝ごはん」で生活リズムがくずれないように気をつけましょう。

冬至には運(うん)をよびこむのつく食べ物を!

なんきん(かぼちゃ) にんじん だいこん れんこん ぎんなん うどん ...など

お節料理に込められた意味は?

黒豆 無病息災(まめに働けるように)  
 昆布巻 よろこぶの語呂合わせ  
 かずのこ 子孫繁栄  
 えび 長寿(腰が曲がるまで長生きできるように)  
 栗きんとん 金運 商売繁盛