



平成29年1月13日(金) 発行
佐世保市立黒島小中学校 保健室
(第14号)



新しい年がスタートしました。
冬休み中は、家族で楽しく過ごせましたか？
平成29年も、「早ね・早起き・朝ごはん」で健康にすごしましょう。



1月16日(月)～1月22日(金)までの1週間

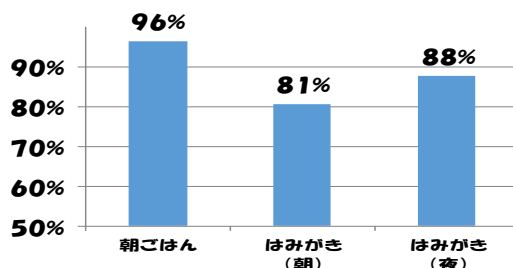
くろしま こげんきだいさくせん
黒島っ子元気大作戦です。



★生活のリズムを整えて、かぜをひかないように気をつけましょう！

ふゆやす あさ しゅうけいけっか
冬休み「朝ごはん・はみがきカレンダー」集計結果

小中学校 平均(達成率)



【児童生徒感想】

- ・新年の初めに生活が乱れたので残念だった。
- ・パーフェクトだったので良かったです。次もパーフェクトでいたいので毎日朝ごはん・はみがきなどを忘れないようにしたいです。

【保護者感想】

- ・年末と年始の初めに生活が少し乱れました。学校が始まったらしっかりリセットして、もとの生活に戻していきたいと思います。
- ・これからも気をつけて忘れずにはみがきしてくださいね。
朝ごはんもしっかり食べようね。



パーフェクトの人が5名いました。
毎日食事の後には、ていねいにはみがきしましょう。

しんたいそくてい しりよくけんさ
1月10日身体測定と視力検査をしました。

しょうがくせいには「のびゆくからだ」、ちゅうがくせいには「健康診断連絡票」で結果をお知らせしています。保護者印を押して学校へ返却ください。

※中学3年生は、これで最後となりましたので、健康診断連絡票は、ご自宅で大切に保管してください。

視力検査の結果

視力検査の結果、視力が低下していた人は4名いました。

眼科受診がまだの人は、早めに専門医を受診しましょう。

視力がよかった人も、ゲームのしすぎに気をつけて、視力が低下しないように、気をつけましょう。



て びょう わす
手あらい30秒！ きれいなハンカチを忘れずに！！

しんたいそくてい あと ちゅうがくせい こころ けんこう しょうがくせい てあらい
身体測定の後、中学生には、「心の健康」について、小学生では、「手洗いチェックと睡眠」について保健指導をしました。

【小学生の手洗いチェックの感想を一部紹介します。】

- ・水が冷たいから早く終わらせたら、とってもよごれていて、これでパンなどを食べたいやだと思いました。
 - ・手のひらと指先がたくさんよごれていた。
- これからは、もっときれいに手を洗いたと思いました。

洗い残しが多いところ



てくび ゆび あいだ て あら
手首や指の間など、ていねいに手洗いで、きれいなハンカチでふきましょう。
いよいよ中学生は受験が始まります。
かぜをひかないように気をつけて、がんばってください。

せいけつなハンカチ
使っていますか？

