

保健だより7月

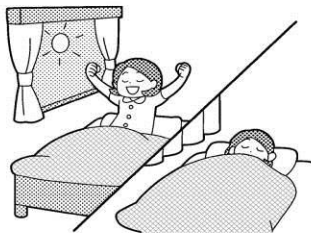
平成29年7月20日（木）発行
佐世保市立黒島小中学校 保健室
（第16号）

あす 明日から、いよいよ夏休みに入ります。
えいせい 衛生・健康委員会で作った“夏休み朝ごはん・はみがきカレンダー”を配付
しています。【※提出日：9月1日（金）】
なつやす 夏休み中も「早ね・早おき・朝ごはん」食後のはみがきを忘れないように
て、規則正しい生活で健康にすごしましょう。

夏休みにこそ！規則正しい生活を送ろう

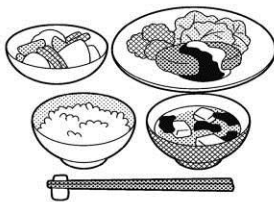
夏休みだからといって、夜ふかし朝寝坊や暴飲暴食を続けていると、生活リズムが乱れ、体調を崩してしまいます。夏休みにこそ、規則正しい生活を送り、元気に夏を楽しみましょう！

十分な睡眠をとる



まずは、朝早く起きて、体内時計をリセットすると、夜、自然と眠気が起こるようになります。

3食、しっかりと食べる



成長期には、好き嫌いをせず、栄養バランスの良い食事をきちんと3食とることが大切です。

体を動かす



体を動かして運動をすると、骨や筋肉が強くなり、夜もぐっすりと眠れるようになります。

生活習慣を乱す
こんな妖怪に
注意！！



ネサセズク



ヌクヌクアサゲ



ヤメナイゾン

スマホを
ずっと
いじらせる

なつやす ちゅう は ちりょう がん か じゅしん
夏休み中に、歯の治療や眼科を受診しましょう！



は ちりょう がん か じゅしん お
歯の治療や、眼科受診が終わったら受診結果
のお知らせを学校へ提出してください。

7月26日は、シーカヤック体験があります。

7月26日（水）は、小学4年生から中学3年生までのみなさんは、シーカヤック体験がありますね。



安全に気をつけて、楽しい活動にしてください。

途中で、具合が悪くなったり、何かあったときは、無理をしないで、すぐに近くの先生や大人の人に教えてください。

水の事故に気をつけよう

これからの季節は、プールで泳いだり、川や海で遊んだりする機会が増えるため、水の事故が起こりやすくなります。次のようなことに気をつけて、事故を防ぎましょう。



子どもだけで水遊びに行かない。



ライフジャケットを身につける。



具合が悪いときには、泳がない。



大雨の後や天気の良い日は、水の近くへ行かない。

9月4日（月）身体測定と視力検査をします。

当日は、体そう服・メガネを忘れないようにしてください。
適度に体を動かし、家でも体重を計るなどして自己管理に努めましょう。

