

平成29年9月6日(水)発行
佐世保市立黒島小中学校 保健室
(第18号)

9月に入り、朝夕涼しくなってきました。
夏休みが終わり、学校が始まって数日経ちましたが、少し体調を崩している人もいます。

9月24日(日)の運動会に向けて、運動会の練習も始まりしました。
まだまだ日中は暑い日が続くので、熱中症にならないように水筒を持ってくる、こまめに水分をとるようにしましょう。



.....☀ 運動会練習で準備するもの ☀



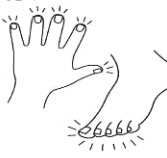
◎ケがなく ◎楽しく 運動するために

足にあった靴をはき、
ヒモもきちんと
むすぶ



じゅんぴ運動を
しっかりおこなう

手や足のツメは
切っておく



汗をかいたら、
タオルでふき、
水分もとる

具合の悪いときには
ムリをしない



※運動会練習などで、具合が悪くなったら、無理をしないで近くの先生や友達に言って保健室へ来てください。

のびゆくからだ(小学生)・健康診断連絡票(中学生)を配付しています。

9月4日(月)の身体測定・視力検査の結果を載せています。
確認されたら、表紙に保護者印を押して、学級担任へ返却してください。

※視力が低下していた人は、早めの眼科受診を！！

★視力検査の結果、視力が低下していた人には、視力カードを配付しています。

視力低下の原因は、近視だけでなく遠視や乱視のときもあります。
また、目の病気のために視力が下がることもあります。
遠視はほおっておくと、弱視になる危険性もあります。
ですから、眼科医できちんと診てもらうことが大切です。



★姿勢について保健指導をしました。

.....★★★★ 姿勢がいいと、いいこといっぱい！！★★★★

★背骨が曲がらない

★視力低下を予防 ★学力アップ ★腰痛・肩こり予防 ★内臓も元気



★ストレスが減少する。(TV: 世界一受けたい授業より)

ハーバード大学のカディ准教授らの実験によると、
背筋をのばした姿勢を2分続けると、ストレスホルモンのレベルが25%減少。

9月11日(月)から1週間、黒島っ子元気大作戦です。

*運動会に向けて、規則正しい生活で、体調を整えるようにしましょう！！