



平成29年10月16日(月)発行  
 佐世保市立黒島小中学校 保健室  
 (第23号)

いよいよ後期がスタートしました。

小学生は、音楽発表会に向けて練習をがんばっていますね。

中学生は、前期最後の駅伝大会では、全員最後まであきらめずに全力で走

っている姿に感動しました。

後期も、学習発表会や音楽発表会などの行事がありますね。

みんなで協力して、一人一人全力で取り組んでいってください。



10月16日(月)～10月22日(日)まで



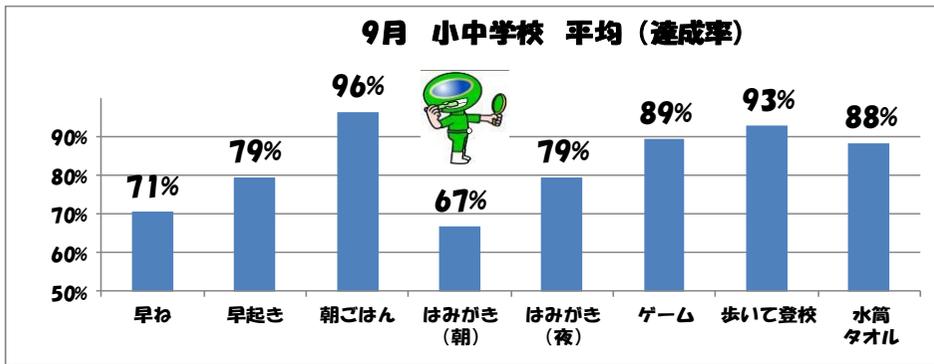
くろしま こげんきだいさくせん  
**10月 黒島っ子元気大作戦**です。



【提出日：10月23日(月)】

今月は、“姿勢を正しくしよう！”をチェック項目に追加しています。

学校やお家で姿勢よくして、体も心も健康にすごしてください。



9月の黒島っ子元気大作戦では、“歯みがき”の達成率が低かったです。

11月16日(木)の歯科検診では“異常なし”を目指して、お家でもいねいに歯みがきをしましょう。

「未来が変わる！姿勢のはなし」講演会(案内)

★講師：姿勢教育指導士 高島 くみ 先生

★日時：10月23日(月) 14:10～15:00

★場所：体育館

★準備：動きやすい服装

※当日参加も大丈夫です。



せっかくの機会ですので、保護者の方も是非御参加ください。

【講師紹介】

講師の高島くみ先生は、姿勢指導教育士として、現在、小学校・中学校で姿勢セミナーを中心に活動中。

長崎ではファシリテーター、家庭教育アドバイザーとしても活動をされています。

よい姿勢、していますか？

<p>こつかく まんにく つよ 骨格や筋肉が強くなり、じょうぶになる。</p>	<p>姿勢がいいと、こうなります  <u>「人は、はじめに姿勢をつくり、次いで姿勢が人をつくる」</u>        こんな言葉もあるように、心にも影響するようです。</p>	<p>つか 疲れが少なくなり、勉強やきぎょう 作業がよくできるようになる。</p>
<p>ないぞう 内臓への負担が少なく、はついく はったつ 発育発達を順調にする。</p>	<p>しゅうちゅうりょく 集中力や落ち着きが出てくる。</p>	<p>みだめ 見た目に美しく、うご 動きにむだ だがなくなる。</p>