

ほけだよ11月

平成29年11月6日（月）発行
佐世保市立黒島小中学校 保健室
（第27号）



11月に入り、だんだんと寒くなってきました。

佐世保市内、インフルエンザによる学級閉鎖の学校も出ています。

黒島小中学校では、11月からお茶うがいを実施しています。

お家でも外から帰ったら「手あらい・うがい」をこまめにして、「十分な栄養・休養」で、体調を整えるようにしましょう。



し か けんしんじ ぜんちようさ はいふ
「歯科検診事前調査」を配付しています。

11月16日（木）歯科校医 中川先生による歯科検診があります。

歯と口のことで、気になる点がありましたら「歯科検診事前調査」に記入されて、11月9日（木）までに学校へ御提出下さい。



まいにち ぼん ぼん
毎日、1本1本ていねいに、
はみがきしてね！

しょうがくせい はいふ
小学生へ、“のびゆくからだ”を配付しています。

11月2日（木）の身体測定・視力検査の結果を“のびゆくからだ”でお知らせしています。

ご家庭で確認後、保護者の押印をされて、学校まで返却ください。



しゅうかん くろしま こ げん きだいさくせん
11月13日から1週間、黒島っ子元気大作戦です

今月は、「手あらい・うがい」が追加項目となっています。

きれいなハンカチも忘れずに、パーフェクトをめざしてがんばりましょう！！

からだの清潔について保健指導をしました

しょうがくせい しんたいそくていご せいけつ ほけんしどう
小学生へ身体測定後、からだの清潔について保健指導をしました。

“毎日のはみがき”や“きれいなハンカチ・ティッシュ持参”について、できていなかった児童が多かったようです。

かぜやインフルエンザウイルスに負けないように、できていなかったところをできるように意識して、毎日清潔で健康にすごしてください。

せいけつど 清潔度チェック！！ 〇の数は、 何個あるかな？	て 手あらい・うがい そと かえ 外から帰ったら、いつも手あらい・うがいをしている。	ハンカチ・ティッシュ まいにち 毎日ポケットに、きれいなハンカチ・ティッシュが入っている
は 歯 ごはんを食べたら、はみがきをしている	つめ てもあし 手も足もつめは短く切っている	お風呂 まいにち 毎日お風呂に入ってからだを洗っている
みみ 耳 1ヶ月に1度は、 耳そうじをする	したぎ 下着 したぎ 下着をちゃんと着ている したぎ まいにち 下着は毎日とりかえている	かみ け 髪の毛 かみ け め はい 髪の毛は目に入らないように短く切っている (ピンで止めている)

〇の数が7～8こ⇒いつも清潔な生活を心がけていますね。これからもこの調子で！

〇の数が4～6こ⇒まずまずですね。できていないことを意識して生活してみよう。

〇の数が0～3こ⇒やれそうなことから始めてみよう。きみならできるはず！