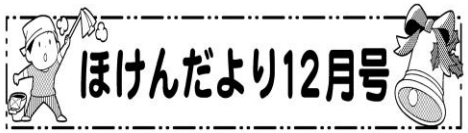
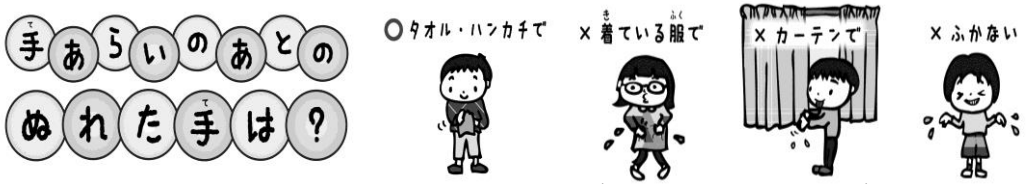


平成２９年１２月８日（金）発行
佐世保市立黒島小中学校　保健室
（第３２号）

今年も残りわずかとなりました。
受験生は、いよいよ追い込みの時期ですね。
かぜやインフルエンザに罹らないように体調を整えて、頑張って下さい。
長崎県内インフルエンザ流行期に入りました。
今週に入り、県内小中高等学校の児童生徒インフルエンザ患者数は、
４００人を超え、先週より増えてきています。

～インフルエンザに罹らないために～

①外から帰ったら**手洗い・うがい**をしましょう。
②体力が低下しないように、**十分な栄養と休養**をとりましょう。
③室内を乾燥させないようにし、また定期的に**換気**しましょう。
※体調が悪い場合は、**早めに医療機関を受診**しましょう。



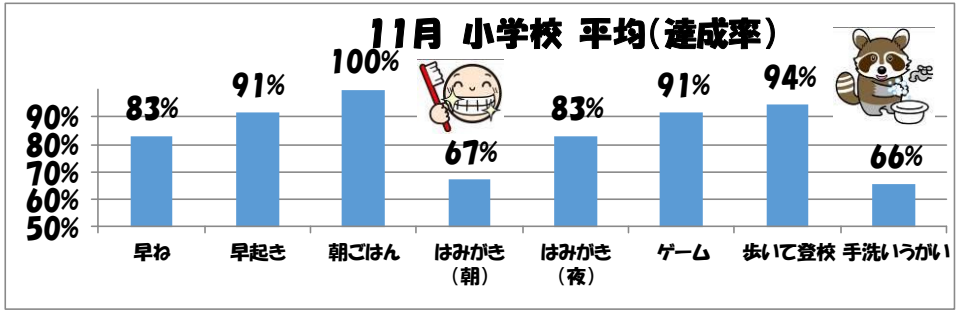
７つのまちがいさがし

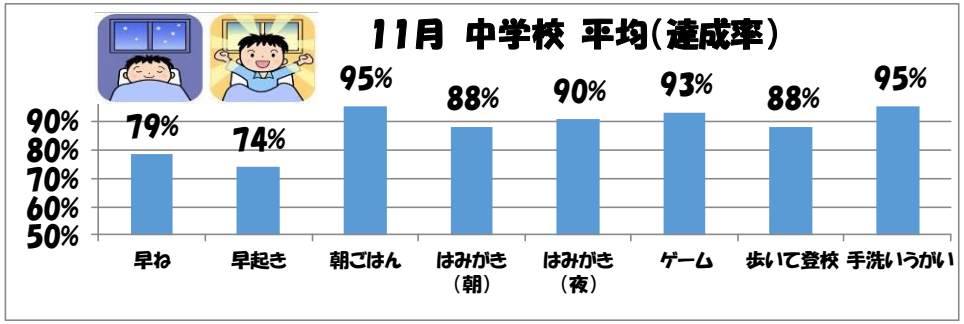
１２月１１日（月）～１７日（日）までの１週間

黒島っ子元気大作戦です。

※提出日：１２月１８日（月）

※今月は「**水とう（お茶）を持って来よう！**」を追加項目にしています。
こまめに水分をとることで、のどの乾燥を防ぎ、かぜ予防になります。
冬も、温かいお茶を持ってきて、こまめに水分をとるようにしましょう。





【衛生・健康委員より】

・朝のはみがきをがんばりましょう。
・かぜ予防のために、手あらい・うがいをしっかりやりましょう。
・寒いですが、早起きをがんばりましょう。
・歯みがきのグラフがのびるようにがんばりましょう。