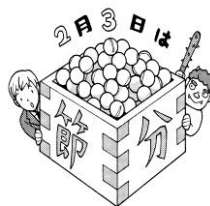


平成30年2月 5日(月) 発行
佐世保市立黒島小・中学校 保健室
(第40号)

長崎県内インフルエンザ罹患児童生徒は、今週3500人と、先週のピーク時に比べ減ってきてはいますが、まだまだ流行が続いています。

“手洗い・うがい”と十分な栄養と休養で体調を整えて、残り2ヶ月、元気にすごしてください。



登校前に健康観察をしましょう

当てはまる項目があるときは、インフルエンザや胃腸炎などに感染している場合がありますので、登校してもよいかどうか、家の人に決めてもらいましょう。

- ・熱がある
- ・おなかが痛い、げりをしている
- ・はき気がする、はいている
- ・全身がだるい
- ・せきが出る
- ・筋肉や関節が痛い
- ・喉が痛い



そのほか、「食欲があるか」「うんちが出たか」「しっかり眠ることができたか」などもチェックしましょう。

2月7日(水) デートDV防止教育を実施します

★日時：2月7日(水) 13:50~15:00

★講師：佐世保市 市民生活部 人権男女共同参画課
男女共同参画推進センター「スピカ」

大川内 紀美子 先生

★対象：中学2・3年生

★場所：中学3年教室



2月12日(月)~18日(日)まで

2月・黒島っ子元気大作戦(今年度最終)

【提出日：1月22日(月)】

今年度の黒島っ子元気大作戦は、今回で最終となります。

今月は、“姿勢を正しくしよう”を追加項目としています。

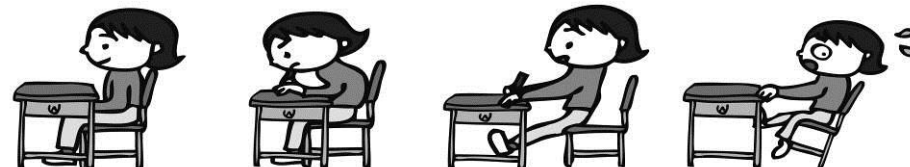
姿勢が悪いことでの視力低下も気になります。

姿勢を正しくして、規則正しい生活で、健康にすごしましょう。



レッツチェック! すわったときのしせい

◎よいしせい ×せすじをまっすくに! ×ふかくこしかけよう! ×あそぶとあぶないよ!



☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

怒りを上手にコントロール!

カッとなって友だちとケンカをしたことのある人もいます。「カッとなる=怒りの感情」はだれでも持つものですが、それによって相手や自分を傷つけたり、物にあたったりしないことが大切です。そこで怒りを上手にコントロールするために、カッとなったら以下のことを試してみてください。自分に合うものを見つけておくとういすよ!

- ★ゆっくり深呼吸をする
- ★数をかぞえる
- ★その場から離れる
- ★別の楽しいことを考える



☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆ ☆☆☆

心が疲れているなど



なんとなく元気や、やる気が出ないというときは、心が疲れているのかもしれません。このようなときは、ゆっくり休んだり、自分が夢中になれることをしたりして、気分転換をしましょう。



家の人(親、きょうだい、祖父母、親戚など)、先生、友だちに話を聞いてもらう