ほけんだより 3月

平成３０年３月２日（金）発行
佐世保市立黒島小･中学校　保健室
（第４３号）

いよいよ３月です。
少しずつ寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになってきました。
今の校舎で過ごすのも、残り１ヶ月をきりました。

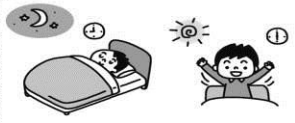


３月９日は、サンキュウー（ありがとう）の日です。
今まで過ごした校舎や家族、先生や友達への“ありがとう”の気持ちで、残り１ヶ月過ごしてほしいと思います。

心も体も健康な1年をすごせたかな？

チェックしてみよう！

- □ 早ね早おきができた



- □ すききらいをせず何でも食べた



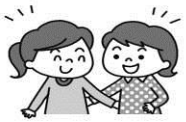
- □ こまめに体をうごかした



- □ せいけつな生活ができた（歯みがき、手洗い、うがいなど）



- □ 友だちと仲よくできた



- □ ストレスを上手に解消した



“のびゆくからだ”を配付しています。



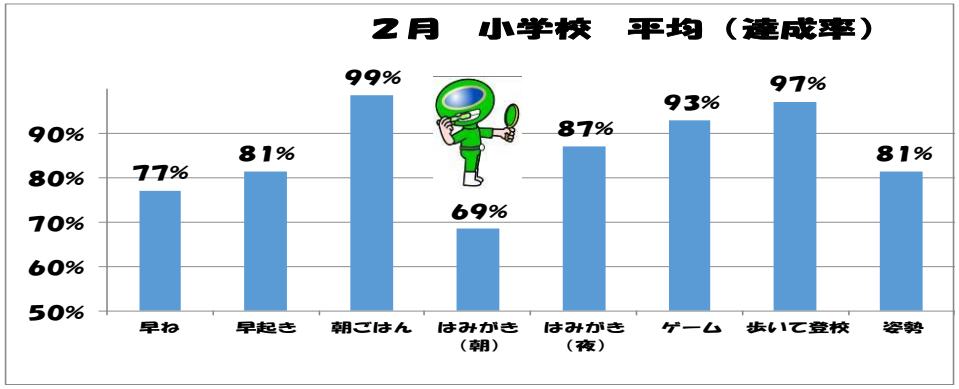
３月１日に、小学生の身体測定と視力検査を実施しました。
結果は、“のびゆくからだ”でお知らせしてくます。
３月で今年度の身体測定は最後となりますので、小学生の“のびゆくからだ”は、各家庭で保管してください。

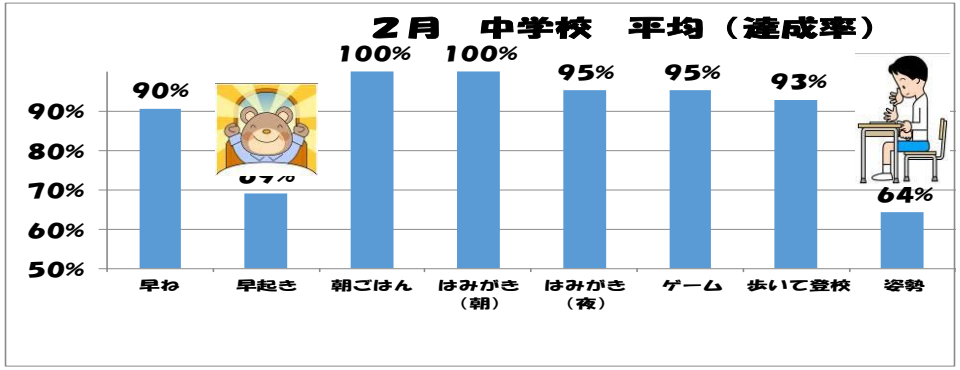


視力が低下していて、まだ眼科を受診していない人は、これからの学習にも影響しますので、早めの受診をおすすめします。

2月黒島っ子元気大作戦集計結果

２月で、今年度の黒島っ子元気大作戦の最後です。
１年間を振り返って、規則正しい生活で健康に過ごせましたか？
これからも「早ね・早おき・朝ごはん・はみがき・運動・姿勢・ゲームの時間」とあたり前のことをあたり前にできるようにして、健康にすごしてください。





【健康委員から】

★小学生は朝のはみがきが６９％で、できてなかったので、これからはちゃんと心がけてがんばりましょう。
★中学生は、早起きが３割できていないので、みんなでがんばりましょう。
★今年度は、今回で最後でしたが、これからもできるだけ気をつけていきましょう。