

けんこう 健康のアンテナ



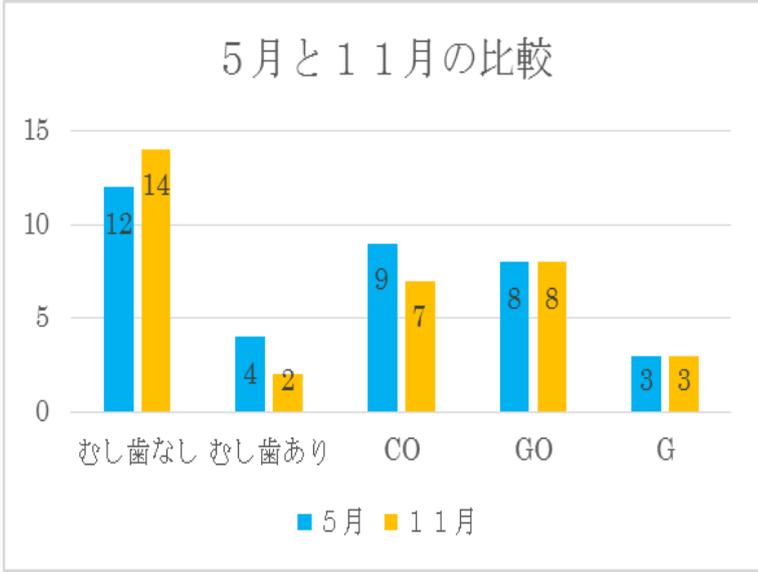
11月の保健目標
歯をたいせつに
しよう

平成30年11月14日(水)

ぜんきかてい ほごしゃ かた いっしょ よ
～前期課程のみなさんは保護者の方と一緒に読みましょう～

くろしましょうちゅうがっこう ほけんしつ
黒島小中学校 保健室

臨時歯科検診の結果



☆全体的に見て、むし歯のある児童生徒は減りましたが、新たにむし歯ができていたり、COの本数が増えたりしている人がいました。

☆歯肉の状態は、人数は変わっていませんが、よくなった人、逆に悪くなった人がいました。

☆全体的に、歯みがきが上手にできていません。ていねいな歯みがきを心がけましょう。

☆結果のお知らせを配付しています。治療の必要な人は早めの受診をお願いします。

CO むし歯になりかけの歯がある人 GO 歯肉炎なりかけ G 歯肉炎



5・6・9年生薬物乱用防止教室を開催しました

10月31日(水)、佐世保警察署スクールサポーターの高田明夫先生にお越しいただき、「薬物乱用防止教室」を開催しました。高田先生のお話で、薬物乱用を身近な問題としてとらえ、ゼッタイに手を出してはいけないということを学びました。今回、学んだことを、今後の人生の中で忘れずに生かしてほしいと思います。



「薬物を乱用すると「心」も「からだ」もメチャクチャになります。

☆薬物乱用防止教室の標語を紹介します☆

- ☆オレは大丈夫 それは勝手な おもいこみ (望さん)
- ☆覚せい剤 持っしまえば もう犯罪 (愛花さん)
- ☆手を出せば やめられない とまらない覚せい剤 (七海さん)
- ☆覚せい剤 家族も周りも もどらない (志織さん)
- ☆薬物を 1回使うと やめられない (悠華さん)
- ☆薬物に 絶対打ちかつ 勇気を持て (建宏さん)
- ☆覚せい剤 みらいのために ことわろう (南さん)

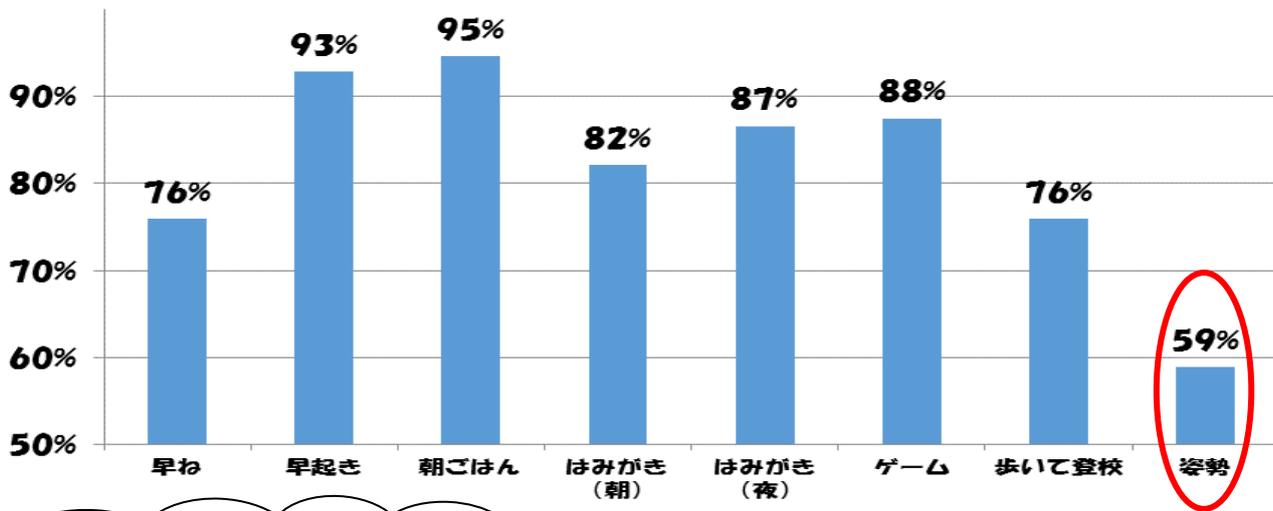


くろじま こげんきだいさくせん しゅうけいけっか
黒島っ子元気大作戦10月集計結果



日ごろから、正しい姿勢を意識しよう。

10月 小中学校 平均（達成率）



姿勢は、成長期の長い時間をかけて作られていきます。骨や筋肉の成長途中にある今だからこそ、気をつけて正しい姿勢を習慣づけるよう心がけましょう。

**良いしせいは
グー・チョキ・パー**



つくえといすはグー2つ

いすの位置はチョキ2つ

つくえと目のきよりパー2つ

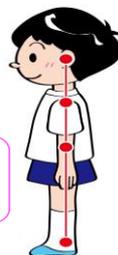
おまけのチョキ



つくえは、ひじを曲げてチョキではさめる高さ

いすは、ひざを曲げてチョキができる高さ

立ったときのしせい



あごを引く

むねを開く

耳・かた・ひじかかるとが一直線になる

手は体にそわせる

姿勢を正して！ 体からのお願い

猫背で歩いているAくんの体から、「助けて〜！」という声が…。

脳

体が曲がると、血液の流れがよくなって、届く酸素が少なくなっちゃうよ。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ

内臓

お腹が押されると、ぼくたちのはたらきが悪くなって、便秘や下痢になることもあるんだ

肩

筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん

腰

痛くなってくるよ〜

猫背はカッコ悪いだけじゃなく、健康にもよくないんだね。



