

けんこう 健康のアンテナ



12月の保健目標
てらい・うがい
をしよう

平成30年12月20日(木)

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

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～

ふゆ やす けん こう だい いち

冬休みも健康第一！



2018年も残すところあと少し。今年はどうな1年でしたか？
もうすぐ冬休み。クリスマスやお正月をわくわくして待っている人も、
受験勉強がんばりどころの9年生も規則正しい生活で、体調を整え健康
に過ごしましょう。

<p>ルーティン</p> <p>はやね・はやおき</p> <p>生活リズムをくずさない</p>	<p>だらだらおかし たべない!</p> <p>イベント もりだくさん</p> <p>食べすぎちゅうい</p>	<p>時間を決める</p> <p>おそくま でみない</p> <p>メディアのルールをきめよう。</p>
<p>遊ぼう</p> <p>外へ 出よう!</p> <p>からだをうかそう</p>	<p>手洗い・ うがい</p> <p>マスクしよう</p> <p>かぜ・インフルエンザよぼう</p>	<p>NO</p> <p>お酒・ タバコ</p> <p>ゆうわくにまけない</p>

冬休み黒島っ子元気大作戦!!はみがき・朝ごはんカレンダーを配付します。

朝ごはんをしっかり食べて、食事の後はていねいに歯みがきをしましょう。



学校便りや、学校保健委員会でも紹介がありましたが、
黒島小中学校が、「学校保健推進校」に選ばれ、
表彰されました。

みなさんの日頃の生活が認められたものです。これから
も、みなさんのがんばりで、もっともっとすばらしい
黒島小中学校になるといいですね

おしらせとおねがい

- ★1月9日(水)身体測定・視力検査です
体操服・めがねを忘れずに!!
- ★むし歯のある人は、冬休み中に歯科受
診をお願いします。
- ★歯ブラシチェックをお願いします。
毛先が広がっているときは交換を!