



令和4年4月28日  
西海市立平島小中学校  
文責 小川 玲香

保健目標	自分の体について知ろう
給食目標	上手に準備し、きちんと片付けよう



いよいよゴールデンウィークですね！もう予定は立てましたか？休みの日、特に連休になると生活リズムが乱れがちです。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、連休明けも元気に登校してきてください！また、最近長崎県の新型コロナウイルス感染症患者が、増加傾向にあります。手洗い・うがい、アルコール消毒、マスクの着用といった基本的な感染症対策を徹底し、引き続き予防に努めましょう。

## 身体測定を実施しました！

4月7日、身体測定と視力・聴力検査を実施しました。子どもたちは自分がどれだけ成長したのか楽しみにしながら測定していました。また、保健指導「耳のはなし」を行いました。耳には、音を聞くこと以外にも、体の傾きや回転を感じる役割があります。さらに耳垢にも役割があり、耳を守るために必要なものです。だから、耳垢をすべて取り除いてしまうこともよくないため、耳掃除は月に一回程度が適切という話をしました。子どもたちからは、「耳に音を聞く以外に傾きを感じる役割があると知り、驚いた。」や「一か月に一回くらい耳掃除をしようと思った。」などの感想がありました。



## 体調管理をお願いします

日差しが強くなり、暑さを感じる日が増えてきました。これからの季節、熱中症のリスクが高まります。感染症対策で毎日着用しているマスクも熱中症のリスクを高めています。こまめな水分補給や帽子の着用など、早いうちから熱中症の予防に努めましょう！

### いまからはじめる！ねっちゅうしょうたいさく

すいぶんほきゅう



ぼうしをかぶる



ひかげですごす



つかれたらやすむ



【マスクもむりをしないで！】

