

平成 28 年 1 1 月 4 日



# 保健だより



いわき養護学校くぼた校 保健室

11月

早寝早起き朝ごはんをめざそう

毎日の健康観察をみてみると  
就寝時間が遅かった人が、なんと2時間も早く寝るようになってきています。また、昨日、遅く寝たので今日は早く寝ますと書いた人もいます。数人ではありますが、自分で改善している様子がみられています。

自分の体を自分で観察して、昼間の活動が意欲的になっていることがわかり、嬉しい限りです。来週から現場実習になります。学校で頑張ってきたことが生かされるよう励んで欲しいと思います。



ネット依存にならないで (；)

高校生の携帯、スマホ所持率96.7%  
男子高校生1日平均使用4.8時間  
女子高校生1日平均使用5.9時間  
(10/25高教研養教講演会資料)



くぼた校の生徒も持っている生徒も増えていきます。マナーとして確認しておきましょう。

- 家の人とルールを決める
- 時間を決める
- 不特定多数の人に個人情報を教えない
- 困ったことがあったら相談する。
- 悪口を書き込まない
- チェーンメールは誰にも送らない



\*最低限のルールです。守りましょう。

## 感染症予防

みんなの笑顔が素晴らしい  
(風と雲のまつり)



マイコプラズマ感染症、感染性胃腸炎が流行しています。かぜをひく人も少しずつでてきています。手洗いはできているかな？水が冷たくなってきているのでおそろかになっているのではないですか？



すっかり秋色になりました。学校前の山並みが、黄色、赤色と日に日に変化しています。散歩はいかがですか？



つめのまわり

つめが伸びている人は、切ってください。

指と指の間

手首まで洗ってね。

