

ほけんだより

千歳市立北進小中学校 ほけんだより

2023年6月20日発行 No.5

生活習慣のキホンは、

- ①早寝 ②早起き ③朝ごはん

今週は気温が高くなる予報で熱中症に注意が必要です。最高の運動会をみんなで作るために生活習慣を整えましょう！！

はやね 早寝	はやお 早起き	あさ 朝ごはん
ねる前はゲームなどの強い光を見ないように!!	目が覚めたらカーテンをあげて太陽の光をあびよう!!	給食まで5時間分のエネルギーが必要!!
9時~9時半には寝ましょう	おそくても7時には体を起こしましょう	まいにち毎日 わすれずに食べましょう
睡眠不足と食事抜きは熱中症の危険性が高まります		

夏休み前の健康診断が終わりました
先週の眼科検診を最後に、夏休みまでに行う健康診断が終了しました。所見があったお子様には個別に結果をお配りしています。ご確認ください。残りの検診は、10月に心臓検診(小1・中1)、色覚検査(中1希望者のみ)、耳鼻科検診(小1~4、中1)が予定されています。

運動会練習も後半になり、気持ち十分になっていますね！そして同時に体には今までの練習の疲れがたまり始めているところかと思えます。暑くなるのはじめのこの季節は、「暑熱順化」といって、暑さになれていくことが大切です。体が暑さに負けないように、練習するときには下の4つのアイテムを準備しましょう！中学生のみなさんは必要に応じて準備してくださいね☆



- 1 こまめに汗をふく
 - 2 汗をかいたら着替える
 - 3 水分をたっぷり取る
 - 4 まいにち毎日お風呂に入り体と髪の毛をきれいに洗う
- 水分補給はのどが渇く前にするくらいがちょうどいいと言われています！

私の運動会の思い出は騎馬戦です。北進小中学校では種目にありませんね。4人1組となって肩車などで騎馬を組んで戦う競技ですが、体格のよい私の騎馬はどんな乱戦にも負けることのない、伝説の騎馬だったので☆ 運動は得意とは言えない私が活躍できる数少ない瞬間でした☆ 運動会当日、みんなの力が十分に発揮されるよう、心から応援しています！！