

ほけんだより



千歳市立北進小中学校 ほけんだより
2023年8月18日発行 No.7

今年の夏休みは、30度以上の日が多く大変でしたね。

「暑くて食欲がなかった」「夜、暑くて寝られなかった」という児童生徒の中にもいたと思います。夏休みが終わり、体の調子が悪い人は、「生活リズム」を立て直してみましょう！

おうきゆうてあて きほん 応急手当の基本

すり傷をしたら、まずは水で、傷口を洗ってください。

きり傷をしたら、きれいなハンカチ等で、傷口を押さえてください。

せいかつ た なお さくせん 生活リズム立て直し作戦

1. 早起きをしよう

休み中、ダラダラ夜遅くまで起きていませんか？
30分でも1時間でも早く寝よう！



2. 朝ごはんを食べよう

休み中、1日3回食べていましたか？特に朝食は、頭・体のスイッチをオンさせるために必要な食事です。しっかり食べて登校しよう！



3. 夜ふかしをしない

夜遅く寝ると朝早く起きられなくなります。
時間を決めて寝よう！



はじめまして。

根井先生が赤ちゃんを産むためにお休みします。私は、根井先生の代わりに勤務する、石川裕美と申します。早くみなさんの名前を覚えて仲良くなりたいと思いますので、よろしくお願ひします。

