



ほけんだより



千歳市立北進小中学校 ほけんだより

2022年7月22日発行 No.8



お待ちかね！夏休みがはじまります！



みなさん、待ちに待った夏休みがはじまります。4月からがんばってきた、からだと心をしっかりリフレッシュさせてあげてくださいね。

さて、7月には「ナイスの白(13日)」という記念日がありました。アニメ映画が由来となっていて、素敵なことを探す白なのだそうです。「疲れた、もうダメだ」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分！」とほめてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるそうですよ。

暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう！

耳鼻科検診が終わりました☆



7月7日(木)、小学校1~4年生と中学校1年生のみなさんが、耳鼻科検診を受けました。耳鼻科の診察に使う器具は、金属製で長く先のとがったものが多く、これらを耳や鼻のどに入ってくると思うと、恐怖感を抱くお子さんが多くなるのは当然のことです。また、耳、鼻、のどは細かい神経があり、知覚が過敏なところでもあります。例年、涙を流すお子さんも多いこの検診ですが、今年は涙ゼロ！！しっかりとお医者さんの前に立ち、がんばりました！




保健室からの指令

口にあてはまる文字を入れて、ことばを完成させよ！


①	②		③	④		⑤	⑥		⑦	⑧	⑨	
		さ			け			げ				こ
												子

①夏は暑くて〇〇をかきやすいから、タオルでふきましょう。




--	--

②ちりも〇〇〇〇山となる！夏休みもコツコツ勉強がんばろう！




--	--	--	--

③体力アップの強い味方！夏のスタ食材の王様といえば？



--	--	--	--

④夏を英語で言うと〇〇〇！！




--	--	--

⑤最高気温が30度をこえる日のことを、〇〇日と言うよ。




--	--	--

⑥熱中症を防ぐためには、こまめに〇〇〇〇補給をすることが大切！




--	--	--	--

⑦夏野菜の代表、トマトに含まれる赤色の色素のことで、健康効果があるよ！




--	--	--	--

⑧熱中症になったときは、〇〇の下や首、足の付け根を冷やすと効果的！



--	--	--

⑨夏の風物詩、〇〇〇〇大会。今年は久しぶりに開催されるようですよ！



--	--	--	--

今月のひまわり



あつーい夏が今年もやってきました！かき氷にそうめん、冷やし中華、スイカ、とうもろこし…。夏に食べたいものってたくさんありますよね。夏の土用の丑の日は「う」が付くものを食べると縁起が良いという言い伝えから、うなぎを食べる習慣が広まったそうです。今年の土用の丑の日は7月23日と8月4日だそうですよ！みんなが食べたい夏の味覚はなんですか？休み明け、また元気いっぱいみなさんに会えるのを楽しみにしています♪