



ほけんだより



千歳市立北進小中学校 ほけんだより

2022年8月17日発行 No.9



セカンドステージがはじまりました！

あつという間に夏休みが終わり、セカンドステージが始まりました。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？美味しい思い出、楽しい思い出ぜひ教えてください。さて、のんびり楽しく過ごした夏休みから、心もからだも学校モードに切りかえるのが大変な人もいるかもしれません。生活習慣をととのえて、元気にがんばっていきましょう！

夏休み明けに多い健康トラブルは…？

トラブル①

おなかがいたい！



夏休み中の食生活はどうでしたか？冷たいものばかりを食べていませんか？

トラブル②

あたまがいたい！



夏休み中の生活リズムのみだれをひきずっていませんか？早ね早おきができていますか？

トラブル③

けがをした！



からだがなまっているのかもしれない。準備運動はしっかりとしましたか？

夏休み明けはこれらの理由で体調をくずす人が多くなる傾向があります。まずは早ね・早おき・朝ごはんをしっかりと、早めに夏休み気分から抜け出せるようにしましょう！

穴埋めクイズ！ 口にあてはまる文字を入れて、ことばを完成させよう。

①		②		③	④		⑤
	つ		ゆ			よ	

に気をつけよう！

★流れ星に唱えたら、叶かなあ。



①

★ポケットに入っているかな？手をあらった後はしっかりふいてね。



②

★外に行くときは、これを忘れずに、あつひ差しから守ってくれるよ。



③

★汗を吸うので、身につけておくと、服のべたつきをおさえるよ。



④

★すっぱいものは夏バテ予防に効果バツグン！酢やレモン、〇〇〇〇などを積極的にとろう。

酢やレモンなどに含まれる「クエン酸」が、エネルギーをつくったり、疲れをとるのに大事な働きをしてくれているんだよ！



⑤

今月のひとりごと



夜、家でのもんぶりしていると「ドーン！」と花火の音が聞こえてくることがあります。私はついつい、ベランダから見えないかワクワクして花火を探してしまいます♪そんな夏でした☆