

幕別町から元気いっぱい!

第100号

令和6年7月29日(月)

北海道中札内高等養護学校幕別分校 校長室より

夏休みに入りました



早いもので夏休みに入りました。一気に学校が静かになりました。

夏休みにはいる前、幕別町は北海道で一番暑い日もありました。今年も暑い夏になりました。とは言っても、北海道の夏の気温差は大きく、暑さに慣れず体調を崩しがちになる人もいます。そんな様子をうかがっていましたので、夏休み前の全校集会では、校長から生徒たちに向けて「夏の過ごし方」について話をしました。

部屋を暑くしない工夫や、暑い時に食べる食べ物など、少しの工夫でバテない身体をつくることができます。「スイカに塩」も昔からよく見る組み合わせです。水分とミネラルが同時に採れる先人の知恵ですね。この夏、どうぞ健康にお過ごしください!

②風の向きにちゅうもく



扇風機の向きは風の向きに注目して

②バテない食べ物

ビタミンB	ビタミンC	カリウム	マグネシウム	タンパク質
ぶたにく たまご だいず ナッツ	オレンジ レモン キウイ ブロッコリー ピーマン	バナナ ほうれん草 トマト アボカド	ナッツ ほうれん草 アボカド	さかな とりにく とうふ なっとう たまご

暑さにバテない身体をつくろう



小野寺眞悟杯フットサル大会



小野寺眞悟杯フットサル大会が開催されました。久しぶりに幕別分校も出場でき、本当にうれしいです。

遠征を引率した先生が随時情報を送ってくれたおかげで、大会の様子をX(旧Twitter)にアップすることができました。

生徒たちは、競技だけではなく他校との交流も楽しんでくれたと思います。十勝から飛び出してこんな経験ができるのも、地域の方々のご協力あってこそです。本当にありがとうございます。

今回の貴重な経験と出会い、大切な思い出です!



感染症のため、多くの行事が中止になっている時期、スポーツ大会の遠征も行っていないませんでした。ようやくこのように活動が再開し、生徒たちの活動の幅も大きく広がっています。今後も経験を広げる活動に積極的に参加してほしい、と思っています。今後とも応援よろしくお願いいたします。