

# ほけんだより 9

2学期がスタートして早三週間が経ちました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えがあまりうまく行っていない人もいますね。

そんな時は、まず朝起きたら思い切り太陽の光を浴びてみてはどうですか？



2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!...  
...といたいいところですが、ダルい、眠い、という声もちらほら...  
夏休み中にくるってしまった生活リズムを早くリセットしましょう!

<p><b>就寝・起床時間...</b> ちよと早めてみましょう</p>	<p><b>朝食を必ず食べよう</b> 食欲がわがなくても何かケシロに入れよう</p>	<p><b>適度に体を動かしましょう</b></p>
--	---	----------------------------



## もう一度考えよう朝食の大切さ

2学期に入り保健室では「気持ちが悪いです。」「頭が痛いです。」「だるいです。」との体調不良者の来室が多くなってきています。

よく話を聞くと、食欲がないためや朝起きるのが遅く時間がなかったため朝食を食べないで来る生徒が多いようです。

朝ご飯を食べると脳にエネルギー源となるブドウ糖が補給され、脳の働きは活発になります。逆に朝ごはんをとらずにいきなりお昼ごはんを食べると、朝ごはんを食べている場合に比べて血糖値が急上昇しやすくなり、そのため体はインスリンを大量に分泌し血糖値を下げようとします。この急激な血糖値の上昇や低下が眠気や集中力の低下、しいては体調不良の原因になると言われています。

朝日新聞DIGITALニュースより



## 東日本大震災から7年6カ月が過ぎました。

もう一度考えよう「その時のために」

今年に入り、7月、8月はかつてないほど台風が発生し各地で大きな被害に見舞われました。また9月6日には北海道で最大震度7の地震が発生し、今なお大変な思いをしている方もおられます。皆さんの中で東日本大震災を思い出した人もいることでしょう。

また、いつ「その時」が来るかわかりません。だからこそ、しっかりと災害時の準備はしておきたいものです。

## 避難場所を確認しておきましょう



## + 非常用持出袋の中身は? +

9月1日は防災の日。避難の時に持ち出す「非常用持出袋」は用意できていますか？  
玄関か家の出入りに近い場所に常に置いておきましょう。

### + 《非常用持出袋の中身》 +

**貴重品類** 公衆電話用の10円玉を含む現金、保険証や印鑑、預金通帳など

**避難用具** 懐中電灯や携帯ラジオ、オ、予備の乾電池も忘れずに

**生活用品** 毛布や軍手、缶切りやライターその他、携帯用トイレやカイロも役立ちます

**救急用具** 絆創膏や消毒液、持病の薬、生理用品など。処方箋の控えもあると安心です

**非常食品** 缶詰、飲料水など最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です

**衣料品** 下着や長袖長ズボンの衣服。防寒具や雨具も役立ちます

(消防庁 非常用持出品チェックシートより)

+ + + + + + +

## 非常食の点検・買い替えをしましょう



地震や洪水など災害の時に使う「非常時用持ち出し袋」と怪我や病気の時に使う「救急箱」。共通しているのはいつも必要というわけではないが、いざという時にはとても重要な役割を果たすのです。

## 備えあれば憂いなし

11月に防火避難訓練が実施される予定です。実際の災害を想定ししっかりとした行動をとれるようにしてください。