

ほけんだより 8月

天草中学校ほけんだより第9号

令和3年8月30日(月)

文責：養護教諭 荒木 夫美恵

いよいよ2学期が始まります！！生活を学校モードに切り替えて、元気な毎日を送りましょう。まだまだ暑い日が続きます。熱中症には引き続き注意が必要です。

早寝・早起き・朝ご飯を忘れずに、こまめに水分補給をしましょう。疲れているときには、ゆっくり休む、無理をしないことが大切です。

9月身体測定！！

1年生:9月1日(水)昼休み

2年生:9月2日(木)昼休み

3年生:9月3日(金)昼休み

夏の疲れ



残っていませんか？



9月1日は防災の日です。防災の日とは、【災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備する】こととし、制定された防災啓発デーです。9月1日の日付は、1923年(大正12年)9月1日に発生した関東大震災にちなんだものです。

熊本県では、令和2年7月豪雨災害や平成28年熊本地震など大きな災害が起きています。いつ何が起きても対応できるように、日ごろから備えをしておきましょう。

非常用持ち出し袋チェックリスト もう一度確認してみよう！

<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 食品 (カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心！)
<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん	<input type="checkbox"/> 衣類、下着
<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 紐なしの運動靴
<input type="checkbox"/> レインウェア	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく
<input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)	<input type="checkbox"/> ペン、ノート
<input type="checkbox"/> タオル、ブランケット	<input type="checkbox"/> 防犯ブザー
<input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉	<input type="checkbox"/> マウスウォッシュがあると便利

感染症対策にも

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

女子はさらにプラス

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないゴミ袋

貴重品 (通帳、現金、健康保険証など) も持っていてごう！

コレがアレに?!...身近なものが大活躍

新聞紙

- ・丸めて骨折時の添え木に
- ・折ってスリッパや食器に
- ・体に巻いて防寒対策に

ポリ袋

- ・持ち手の横を切って三角巾に
- ・穴を開けてポンチョに
- ・料理のときのボウル代わりに

バンドナ

- ・つないでロープに
- ・包帯がわりに
- ・マスクや防災ずきんに

おうちにある、身近なものが防災グッズになることも。調べて、作って、体験してみよう！

非常用の食品については、賞味期限を確認し、古いものは消費し、消費した分補充すると良いです。(ローリングストック)

災害が起きた時の避難場所についても、家族で確認しておきましょう。

裏もあります→

夏休み期間中に、お昼ご飯は自分で作って食べていた人もいるかもしれません。人間は食べたもので作られています。体にいいものを適切な量食べたいですね。夏休みに体重増加があった人は、自分の食生活を見直し、食べすぎがないようにしましょう。適切な栄養を食事とっていると、途中でおなかやすいてお菓子を食べすぎてしまう...なんてことはなくなるはずですよ。

食事の基本！

主食 & 主菜 & 副菜

をマスターしよう

パランスのとれた食事って？

栄養バランスのとれた食事に大切な「主食・主菜・副菜」を知っていますか？ ごはんを作ったり選んだりするとき、この組み合わせがとっても大事。栄養はもちろん、見た目にもバランスのよい食事になるよう、マスターしましょう！

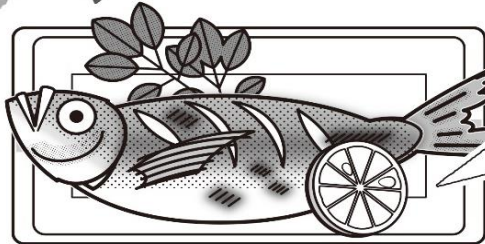
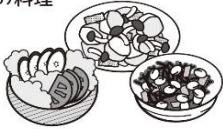


副菜

主にビタミンやミネラル、食物繊維を含む。からだの調子を整える。

例えば...

野菜、いも、きのこ、海藻の料理



主菜

主にタンパク質と脂質を含む。筋肉や血液など、からだをつくるもとになる。

例えば...

魚、肉、たまご、大豆や大豆製品の料理



主食

主に炭水化物を含む。エネルギーを供給して、力や熱になる。

例えば...

ごはん、パン、めん類など



ワンポイント

主食・主菜・副菜の3つに「牛乳・乳製品」や「果物」を加えると、さらに幅広い栄養素がとれる献立に！

牛乳・乳製品

- ヨーグルト
- チーズ など



果物

- みかん、バナナ など
- 果汁100%ジュースもOK



おやつは量よりカロリーに注意！！

健康な生活を送るためにはおやつは1日に200キロカロリー以内が目安です。おすすめは果物やヨーグルト、ナッツなどです。カロリーが抑えられる上に、不足しがちな栄養を一緒にとることができます。



皆さんが一食に必要な量は、給食を思い浮かべてもらおうといいです。給食はみなさんに必要な栄養素とカロリーを補うことができます。

2学期も給食の時間が楽しみです。ね。

偏食をするのに食いしん坊の私は誰だ？



● 私が大好きな栄養はスドウ糖。これだけあれば満足！
● 体に入ってきたスドウ糖の約20%は、私がもらっちゃうよ

こた 答え

私は、きみの内臓のはたらきにも、体の動きにも、心の動きにも、大きくかかわっている「脳」だよ。

きみが起きている間だけじゃないよ。眠っている間にも、記憶を整理したり、定着させたりと働いているんだ。だから朝にはお腹がペコペコ。栄養が入ってこないと、うまく働けない。きみが朝ごはんできり栄養をとってくれたら、私はバリバリがんばるよ！

