

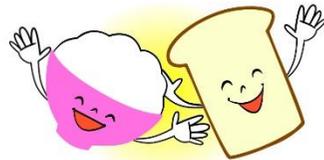
# ほけなだより 9月

平成 28 年 9 月 1 日 No.6  
 枚方市立中宮中学校 保健室



2 学期がスタートしました。  
 生活リズムは、夏休みモードから 2 学期モードに切り替わりましたか？「早寝」「早起き」「朝ごはん」を大切に、早めにリセットしましょう。  
 来週には文化祭の練習が始まります。けがしたり体調を崩したりすることなく、毎日を健康に過ごしてほしいと思います。  
 まだまだ、暑い日が続きます。熱中症にも引き続き注意してください。

## 朝ごはん、きちんと食べていますか？



朝ごはんは身体や脳を動かす重要なエネルギー源です。また、生活習慣病の予防にもつながります。

### めざましスイッチ朝ごはん



#### 朝ごはんを食べると

① 脳にエネルギー供給！頭の回転力アップ！！  
 ごはんに含まれる糖質が脳のエネルギー源となり、朝から脳の動きがよくなります。

② 体温が上がり、目覚めバッチリ！肥満や生活習慣病の予防にも！  
 食事をとることで体温が上がり代謝もアップ。身体を動かす準備が整います。また、昼食の食べすぎも防ぐことができます。

#### おすすめの朝ごはん

主食・主菜・副菜といった栄養面の違う料理を組み合わせることで、健康維持に必要な栄養素をバランスよくとることができます。

また、脂肪や食塩の取りすぎを防ぎ、野菜の摂取量が増えるので、生活習慣病の予防にもなります。

バランスの良い朝食で、健康な 1 日をスタート

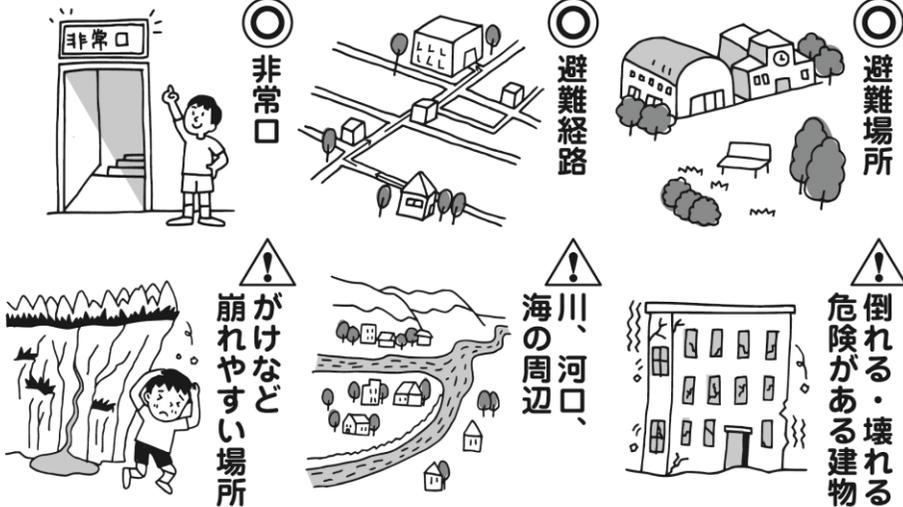


《参考》広報ひらかた平成 28 年 9 月号



いざというとき、慌てないために。  
 地震や津波、洪水などの自然災害は、いつ、どこで起こるかわかりません。そのため、いざというとき、どのように行動すべきかを常に心に留めておくことが必要です。

## 覚えてありますか？「いざ」というときの…



大規模な地震や大雨、台風などの災害が起こり、いち早く安全な場所に避難する必要があるとき…なるべく冷静に、かつ急いで行動するためには、こうした情報面でも日頃からの備えが欠かせません。「どこに避難する？」「どのルートで？」「近づかないほうがいい場所は？」など、定期的に確認、アップデートをしておきましょう。

## 9/9 救急の日

たとえば…  
 目にボールが当たったとき…



119



### 119 番かけられますか？

119 番に電話 スマホからでも局番はいりません

あわてて一方的に話すより、指令員の質問に落ち着いて答えていけば大丈夫です

火事ですか？ 救急ですか？	救急です
場所はどこですか？	〇〇市〇〇町〇〇番地 〇〇公園です
どうしましたか？	中学 2 年の〇〇くんの目に ボールが当たって痛がっています
あなたのお名前と、いまかけている電話番号を教えてください	〇〇〇〇です 電話番号は〇〇〇