



ほけんだより 9月

がつ ほけんもくひょう
9月の保健目標

きそくただ せいかつ
規則正しい生活しよう

朝ごはんのすごいパワーを知っていますか？

なが なつやす お がつ きこうはん はじ せいかつ こころ からだ き がつこう
長い夏休みが終わり、1学期後半が始まりました。のんびりしていた生活から心と体を切りかえて、学校のある生活を元氣いっぱいにご過ごししょう。

朝ごはんを食べないと…

- ・ 体温が上がらないので、体も脳も目覚めにくい。
- ・ 午前中の授業に集中できない。
- ・ 熱中症になる危険性が高まる



朝ごはんを食べると…

- 朝ごはんは、給食の時間までのみんなのエネルギー源です。
- ・ 体温が上がり、体も脳も目覚める。
 - ・ 腸が目覚め、うんちが出る。
 - ・ 午前中の授業に集中できる。
 - ・ 熱中症になる危険性が低くなる。



あまり食欲がないときも
バナナやヨーグルト、みそ汁など、
食べられるものを食べよう！



ごはんには水分や塩分が
含まれているから
熱中症予防になるんだね！
しかも集中力も上がるなんて
朝ごはんパワーは最高だ！

朝ごはんを食べて
元気をチャージ！

9月^{なつやす お}は夏休みが終わり、
学校のペースに体も心もな

じませていく時期^{じ き}。「やる
気が出ない^{き で かん ひと}」と感じる人も

多いかもしれません。でも、それは決して
「自分だけ^{じ ぶん}」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムで学校生活
環境の変化に心と体がついていけず「ま
だ本調子じゃない^{ほんちょうし}」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力^{ぜんりきょく}」より「小さ
くスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だ
け向かってみる、1日1回は深呼吸をする。そ
れだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出
します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの
切りかえ^{きりかえ}」をしてみま
しょう。毎日をもっと気持ち
よく過ごせますよ。



9月1日は防災の日^{ぼうさい}



9月1日は、防災の日です。今年の夏も線状降水帯
による大雨や地震などいろいろなところで災害が起こって
います。

おうちで防災について話してみたり、非常用持ち出し
袋などを確認したりするのはどうでしょうか？

避難生活を
支えるもの

携帯トイレなど
衛生面や睡眠に
関わるもの

おうちのひと



応急手当用の
救急セット

ばんそうこうなど
ケガをしたときに
備えるもの

必需品

眼鏡など
生活に欠かせない
調達しづらいもの

非常用持ち出し袋を確認！

すぐに避難しなければ命に関わるような危険が
迫ったら持ち出すのが非常用持ち出し袋。万
が一のときのために、おうちのひとと用意したり、中
身を確認したりしておきましょう。

避難時に使うもの

ヘルメットなど、
避難先までの移動を
サポートするもの

水と食料

支給まで
時間がかかることも。
最低三日分×家族分の
水と食料を

貴重品

現金など
避難生活の継続、
生活の立て直しに必要なもの

情報収集ツール

ラジオなどスマホが
使えなくても
情報を集められるもの