

# ほけん+ごより



平成 30 年 9 月 3 日  
青藍泰斗高等学校  
保健室

夏休みが終わり、新学期が始まりました。皆さん、楽しい夏休みを過ごすことが出来ましたか？部活や勉強、アルバイトに遊びなど、有意義な時間を送ることは出来たでしょうか。

さて、今日からは学校モードに切り替えて生活をしなければなりませんね。お休みが続き、つい夜更かしをしてしまったり朝寝坊をしてしまったり…中には昼夜逆転してしまった、なんて人もいるかもしれません。生活リズムが乱れると、体調を崩しやすくなります。元気に学校生活を送れるよう、まずは生活リズムをしっかりと戻しましょう！



早寝・早起き・朝ごはんとはよくいわれますが、皆さんは毎日朝ごはんを食べていますか？ギリギリまで寝ていたいから…食べる時間がなくて…朝ごはんについて聞くと、こんな答えをよく耳にします。長期休みが終わり、まずは朝起きることに精一杯になるかもしれません。

しかし、お休みの時とは違い、学校では授業や部活、休み時間と、沢山身体を使います。エネルギー切れにならないためにも、ぜひこの機会に、朝ごはんを食べる習慣をつけてみてください🍴



## 朝ごはんの効果

朝ごはんを食べることは、これらの効果があります。お腹が空くと、なんとなくイライラしたりやる気が出なかったり…そんな経験、皆さんもありませんか？朝食の有無は1日の過ごし方に差が出てくるものでもあります。

朝ごはんの大切さについても、もう一度考えてみてください！

- 脳が活性化
- 体温が上昇し活動的になる
- 排便を促す
- 集中力が高まる
- 身体のリズムがととのう
- やる気がでる
- 太りにくい



1923年9月1日に『関東大震災』という大きな地震が発生したこと、この時期は台風が多発することに由来し、毎年9月1日は防災の日と定められています。

台風・高潮・津波・地震等の災害について認識を深め、それらの災害時に必要とされる防災グッズの用意や、災害時の動き方など、再度見直すことを目的としています。

つい忘れてしまいがちな防災対策ですが、お家でも防災グッズを用意したり、災害時にどのように動くか等、話し合っておくといいですね！



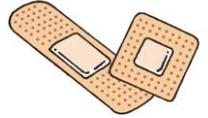
**ゴミ袋**



**新聞紙**



**ばんそうこう**



**懐中電灯**



**水**



**非常食**



**使い道は様々色々！**



**ゴミ袋**

ゴミ袋やビニール袋はいろいろ使えて便利！ 段ボールに入れて水をためたり、防寒にも使えます。



**新聞紙**

よくもみほくしてクシャクシャにすると、保温効果が高まります。ふとん、腹巻き、スリッパ、食器などいろいろなものに変身します。



**ばんそうこう**

ケガに備えて準備。きれいなタオルやマスクも一緒に入れましょう。



**懐中電灯**

暗闇を歩かなくてはいけないときに必要。電池も一緒に準備しておくといいですね。



**水**

最低でも、1人3日分の水を準備しましょう。



**非常食**

カンパンなど非常食用のものは保存期間が長いので安心です。



AED（自動体外式除細動器）は意識がなく、普段通りの呼吸がない人に対して、その場に居合わせた誰もが使える医療機器です。運転免許取得の講習にも組み込まれています。いざという時、誰もが使える状態でいられるためにも、本校ではどこにAEDが設置してあるのか、確認しておいてください。使い方や詳しい説明は保健室に見に来てくださいね◎

**AEDの設置場所**

- ・本校舎1階職員室前
- ・シンディグラウンド体育教官室内

