



R6年8月27日 No.5  
みなみやましようがっこう 保健室  
南山小学校 保健室

## 2学期も生活リズムを整えて!!

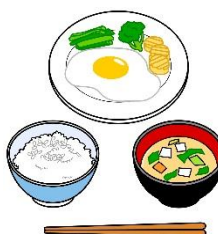
夏休みは、いろいろなことにチャレンジできましたか？また、夏休みのお話聞かせてくださいね。

8月28日（水）から9月3日（火）まで『せいかつしらべ』です。毎日元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切  
です。“まずは早起き”を意識しましょう。いいリズムが生まれ、  
元気に過ごせますよ。



## 特集 なぜ朝食が大切なの？～朝食の効果～

今回は、朝食の役割についての特集です。南山小学校のみなさんは、『せいかつしらべ』の結果、ほとんどの人がほぼ毎日朝ごはんを食べてきています（92.0%）。3食で最も重要と言われる朝食!!内容はどうか？特に朝食でたんぱく質を摂るといいと言われています。この機会に朝食の内容を見直してみてくださいね。



### 朝食の役割



#### ★体内時計をリセット

朝食に糖質・たんぱく質を摂ることで、肝臓の体内時計がリセットされます。生活リズムを整え、肥満予防や生活習慣病の予防につながります。

#### ★体温を上げる

体のあらゆる働きは、深部体温37℃で最も動きが良くなるようにできています。脳の働きについても、体温が上がることで記憶力や計算能力が高まることからわかっています。

#### ★脳と体のエネルギー源

糖質を摂取することによって、記憶に関する働きに違いが出てくること、さらに朝食で糖質とともに摂ったたんぱく質は、午前中の脳の働きを支える大事な働き（短期記憶がUP & 集中力持続）をしているということが、研究によってわかりました。



## 9月1日は防災の日



9月1日は、防災の日です。地震などの災害はいつ起こるかわかりません。家族が別々の場所にいた時のために、避難場所や連絡手段を決めておきましょう。

この機会に家族で話し合ったり、非常用持ち出し袋の確認をしたり、いざという時に備えておくといいですね。

## 知っておくと便利 防災豆知識



#### ▶非常口の表示には2種類ある

非常口マークには、背景が緑色のマークと白色のマークがあります。緑色は『ここが非常口だよ』のマークで、白色は『矢印の方向に非常口があるよ』のマーク。いざという時に間違えないように覚えておきましょう。



#### ▶ホイッスルが命を救う

動けなくなった時にずっと声が出せるとは限りません。ホイッスルで居場所を伝えられれば、助けてもらえる確率が上がります。

#### ▶懐中電灯とペットボトルが照明に

懐中電灯は部屋の照明のように広い範囲を照らすのは苦手。懐中電灯を上向きに置いて、その上に水の入ったペットボトルを置くと光が乱反射して広い範囲を照らしてくれます。



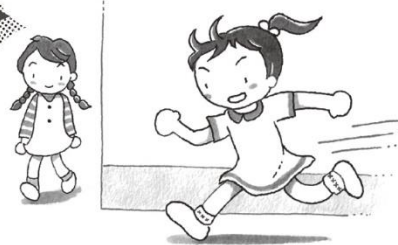
# どうしてケガをしたのかな？



**ど**れもどこかの学校で起こったことがある事故。  
事故が起こった理由と、ケガをしないため  
にはどんな行動をしたらいいかを考えてみよう。

ろう か かど  
ある 廊下の角で  
歩いてきた人に  
ぶつかった

なぜぶつかった？



ふせ  
防ぐには？

すわ  
イスに座っていて  
うし 後ろに倒れて  
あたま 頭を打った

なぜ倒れた？



ふせ  
防ぐには？

かい だん  
階段から落ちた

なぜ落ちた？



ふせ  
防ぐには？

ほうきが  
かお  
顔に当たって  
め 目にケガをした

なぜ目に当たった？



ふせ  
防ぐには？