

# ほけんだよい9月

## 久中の2学期がスタートします！

第2学期が始まりました。夏休みには、心と体をゆっくり休めることができましたか？  
生活のリズムが変わると、心も体も疲れるので、たっぷり睡眠をとって、疲れを修復しながら、学校のリズムにあわせていきましょう。

保健目標	生活のリズムを整えよう！
安全目標	災害の防止に努めよう！

### <9月の保健安全行事>

1日(木)	防災の日
5~9日	身体計測
9日(金)	救急の日
13日(火)	環境衛生検査 安全点検
16~30日	教育相談週間
24~30日	結核予防週間
29日(木)	思春期教室(2年)

### <身体計測実施予定>

	昼休み	放課後
5日(月)	1年1組	3年1組
6日(火)	1年2組	3年2組
7日(水)	1年3組	
8日(木)	2年1組	3年3組
9日(金)	2年2組	2年3組
12日(月)	予備	予備

場所：保健室

服装：半袖・ハーフパンツ・裸足



## ●9月1日は「防災の日」

1923年の9月1日に、「関東大震災」が起きたことと台風の襲来が多い時期ということもあり、災害に対する心構えを忘れないようにという思いを込めて、「防災の日」に定められました。

### 避難の時の「おかしもち」

あなたは全部わかるかな？正しいほうを選んでみよう。

「お」・・・	おしゃべりしない	・	おさない
「か」・・・	かけない	・	かかわらない
「し」・・・	しつこくしない	・	しゃべらない
「も」・・・	ものをなげない	・	もどらない
「ち」・・・	ちかづかない	・	ちをすぐにとめる

川や海で流されてしまったときは、

### 「ういてまで」

ポイントは、できる限り、体力を温存すること。

- ・手足を大の字に広げる。
- ・あごをあげて上を見る。
- ・手は水面より下にする。
- ・靴やサンダルははいたまま。

※空のペットボトルがある場合は、もがいたりせず、胸の上で抱えて、浮いて待ちます。

新学期！気分が落ち込みやすいというそんなあなたに・・・

## ●クイズで頭の中をやわらかくしよう！

- Q1 生活習慣病のうち、日本人の死亡原因で一番多いのは？  
①がん(悪性新生物) ②心疾患(心臓の病気) ③脳血管疾患
- Q2 肩こりや頭痛の原因となるものはどれ？  
①ストレートヘッド ②ストレートネック ③ストレスネック
- Q3 ディスプレイから出る光は、なんとよばれているのでしょうか？  
①スモールライト ②スクリーンライト ③ブルーライト
- Q4 体の中で一番大きな筋肉があるのは？  
①胸 ②腹 ③足
- Q5 成長ホルモンがたくさん出るのは、次のうちどれでしょうか？  
①寝る前 ②眠ってから1~2時間後 ③目が覚める直前
- Q6 骨や筋肉などの成長のもとになる栄養素は？  
①ビタミン ②炭水化物 ③タンパク質
- Q7 日本の1年間の「食品ロス(食べられる食品を捨ててしまうこと)」はどのくらい？  
(※1トン:ドラム缶約5本分)  
①約6万トン ②約60万トン ③約600万トン
- Q8 食べてからうちになるまで、どのくらいの時間がかかる？  
①2~6時間 ②8~12時間 ③24~48時間

## ●ためきからの手紙を読もう！

ひたととたのたきよたたりたを  
しったかたたりとたったて  
たたかたせんたしょうよたた  
ぼうたにがたんばたたりまた  
しょたたうたた！

ためきより



## ●暗号文を読もう！ ヒント・・・ひとつ先をめざそう！

そねさきしげせい！  
きぐそたやい！

