



長かった夏休みも終わり学校生活がスタートしました。まだ暑い日が続いていますが、季節はもう秋です。スポーツの秋、文化の秋・・・秋はいろいろな行事に取り組みやすい時期です。楽しい行事がたくさん待っています。

生活のリズムを整えて、心も体も元気に過ごせるようにしましょう。

今月の保健安全目標
体を鍛えよう
けがを予防しよう



9月の保健行事 発育測定

9/5 1, 2年生 9/6 3, 4年生

9/8 5, 6年生

9/1 は防災の日

家族で、防災グッズの確認をしたり、避難場所などについて話し合ったりするのもよいですね。



準備運動をしっかり行いけがをしないように
細心の注意を払うのは当然ですが...
もしけがをしたらどうする!?

あき☆
スポーツの秋

あり傷... や切り傷などで出血しているときは...
水道水で汚れを洗い流し、
清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

鼻血
鼻をつまんで下を向く。
なかなか止まらないときは、
鼻の上部を冷たい
タオルで冷やします。

だぼく・ねんざ
つきゆびには...
Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!

心配が残る場合は+ 受診してみましょう。
おぼえておいてね♡
RICE療法
Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

安静。冷却
圧迫。挙上!

「清涼飲料水の飲みすぎ」の体への影響 ～ゼロカロリーのひみつ～

砂糖のエネルギーは1gあたり4kcalです。「ゼロカロリー」や「ノンカロリー」と表示してある飲み物は、本当にカロリー0なののでしょうか？こたえはノーです。では、なぜカロリーがあるにもかかわらず、「ゼロカロリー」「ノンカロリー」などと表示されているのでしょうか？実は、食品100mlあたり5kcal未満であれば、「ゼロカロリー」や「ノンカロリー」と表示できると健康増進法に基づく基準で定められているからなのです。例えば、500mlでスティックシュガー2本分(1本3g)のカロリーのある飲料水でも「0kcal」と表示できるのです。ですから、「ゼロカロリー」や「ノンカロリー」と表示されていてもエネルギーがまったく0とは限らないということです。

「ゼロカロリーだから大丈夫」と水代わりにカブカブ飲んでいたら、知らず知らずのうちに糖分をたっぷり摂っていた...などということにもなりかねません。

のどが渴いた時には、水や麦茶など甘くない飲み物を飲みましょう。