

ほけんだより 10月

★ 校長先生にインタビュー ★

Q1. 災害に備え、携帯・備蓄しているものは？

— A. アーミーナイフ・スマホ(バッテリー含む)
食料や水(3日分)・調理器具 など

Q2. 災害発生時のため、自身や家族で決めていることは？

— A. 伝言ダイヤルの使い方



... ひなむの元気の源は、『ひなむの笑顔』

Q3. 元気な体を保つため、心がけていることや続けていることは？

— A. ・持久力を落とさない
・毎日自転車通勤
・頑張っている生徒の活動に元気をもらう

★ 楊山先生にインタビュー ★



フレイフレイ
浜南

？ 災害に備え、携帯しているものは？

A 携帯ホイッスル(小さな笛) → タイタニフのラストシーンで「ローズ」が目かけ毎に自分の位置を知らせたから。

？ 災害時の対応として自分で決めていることは？

A まずは自分の命を守る

？ 元気な体を保つために心がけていることは？

A 大きな声で話す。夕食後、家の周りを大股で歩く(30分ほど)



災害時に、必要な水の量はどれくらい？

大地震が起きると水道が使えなくなってしまうことがあります。災害に備えて水を備蓄しておきましょう。



必要な量

飲用水

命を守るための水
1人あたり1日3L
最低でも3日分
(=2L ペットボトル約5本)

生活用水

手を洗う、トイレを流す、食器を洗う時などに使う水
あればあるほど良い

筋肉痛を防ぐコツ

持久走
頑張る

スポーツの秋が始まりました。

筋肉は慣れぬ運動で負荷がかかることで傷つき、修復する時に炎症が起こり、痛みが出ます。

運動前に軽いストレッチをし、筋内痛を防ぐポイントをおさえましょう。

ポイント1

軽い運動習慣

日頃から筋力トレーニングや有酸素運動をし、筋力を付けておきましょう。

ポイント2

ウォームアップ・クールダウン

ストレッチをし、血流を良くしましょう。筋肉が柔らかくなり、疲労も軽減されます。



薬はなぜ水で飲む？

飲み薬は一般的に「水かぬるま湯で飲んでください」と書かれています。ではなぜ水で飲むのか、他のもので飲んだら次のようなことが起こります。

例) 緑茶・紅茶

→ カフェインも多く含むため、薬の作用が強くなり、不眠、ふるえ、吐き気などを起こすことがあります。

・牛乳

→ 薬の成分が覆われ、吸収が遅くなったり、効果が弱くなります。

他にも炭酸水やジュースは薬の吸収を妨げるので、薬は必ず水で飲んでください。



体も目も元気のポイント3つ！

季節の変わり目は、カゼなどにかかりやすい時期です。元気な体を作るポイントは、「睡眠、運動、栄養」ですが... 実は、この3つは視力低下の予防にもなるのです。

① 睡眠

近視の子には就寝時間が遅く、睡眠時間が短い傾向があるという分析があります。

② 運動

屋外で遊ぶ時間が長いと、近視の発症率が低くなると言われています。

③ 栄養

ビタミンAやアントシアニンなどの目にいい栄養素だけにこだわらず、バランスよく食べましょう。



大切な目を守るため家族みんなで生活リズムを整えましょう！