



2学期が始まって1週間が過ぎましたが、学校のリズムを取りもどしましたか？まだまだ残暑がきびしいようなので、熱中症に気をつけてください。新型コロナウイルス感染症にも引き続き注意が必要です。暑くて大変ですが、対面で話をするときなどは、マスクをするようにしましょう。



防災の日は、1923年（大正12年）9月1日に発生した関東大震災にちなんで1960年に制定されました。関東大震災では10万人以上が死亡または行方不明になっています。また、発生時刻が11時58分と、ちょうどお昼時だったため、火災が多発し21万戸以上の建物が全焼しています。災害はいつおこるかわかりません。備えあれば憂いなし。防災の日に自分の家の災害への備えを確認しておきましょう。

なにが必要？

## 非常用持ち出し袋 チェックリスト



玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 水                         | <input type="checkbox"/> 食品（カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心！） |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん               | <input type="checkbox"/> 衣類、下着                                      |
| <input type="checkbox"/> 軍手                        | <input type="checkbox"/> 紐なしの運動靴                                    |
| <input type="checkbox"/> レインウェア                    | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ                                      |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯                      | <input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく                                   |
| <input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器                | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ                                    |
| <input type="checkbox"/> 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など） | <input type="checkbox"/> ペン、ノート                                     |
| <input type="checkbox"/> タオル、ブランケット                | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー                                      |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉           |   |
- マウスウォッシュがあると便利
- 感染症対策にも**

  - マスク
  - 手指消毒用アルコール
  - 石けん・ハンドソープ
  - ウェットティッシュ
  - 体温計
- 女子はさらにプラス**

  - 生理用品
  - サニタリーショーツ
  - 中身の见えないゴミ袋
- 貴重品（通帳、現金、健康保険証など）も持っていこう！

もしも

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…？



危険な場所にいるなら  
**避難するのが原則です。**

さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります※。

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する



※内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より

## ルールの向こうがわには…

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで



「ルール」が増えましたね。「マスクをしましょう」「人と人の距離をあげましょう」など。きゅうくつだな、しんどいな、と思うこともありますよね。では、ルールはなんのためにあるのでしょうか？

もし、みんなが自分のことだけを考えて自由に暮らしたら…。きっといろんなトラブルが起こってしまうでしょう。感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友だちなどお互いを守るために必要なのです。

ルールを守るのはしんどいなと思うことがあるかもしれませんが、ルールの向こうがわには、みんなを守るための工夫がたくさん詰まっているのです。



食事の基本!

# 主食 & 主菜 & 副菜

をマスターしよう

パランスのとれた食事って?

栄養バランスのとれた食事に大切な「主食・主菜・副菜」を知っていますか? ごはんを作ったり選んだりするとき、この組み合わせがとっても大事。栄養はもちろん、見た目にもバランスのよい食事になるよう、マスターしましょう!

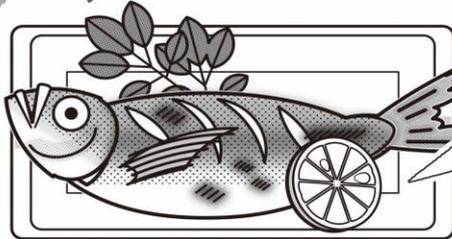
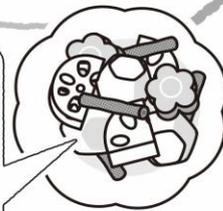


**副菜**

主にビタミンやミネラル、食物繊維を含む。からだの調子を整える。

例えば...

野菜、いも、きのこ、海藻の料理



**主菜**

主にタンパク質と脂質を含む。筋肉や血液など、からだをつくるものになる。

例えば...

魚、肉、たまご、大豆や大豆製品の料理

**主食**

主に炭水化物を含む。エネルギーを供給して、力や熱になる。

例えば...

ごはん、パン、めん類など

**ワンポイント**

主食・主菜・副菜の3つに「牛乳・乳製品」や「果物」を加えると、さらに幅広い栄養素がとれる献立に!

牛乳・乳製品	果物
<ul style="list-style-type: none"> <li>●ヨーグルト</li> <li>●チーズ など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●みかん、バナナ など</li> <li>●果汁100%ジュースもOK</li> </ul>

## なんだかなあ~

思い当たるものはありませんか?

なんだか体がだるいなあ~



朝ごはん、食べていますか? 抜くとパワーが足りなくなって、頭がぼおつしたり体がだるくなったりします。しっかり寝て、しっかり食べて1日をはじめましょう

なんだかやる気がでないなあ~



心がお疲れモードかも。コロナで生活が変わって、もやもやすることもあるよね。そんなときは、1人で抱えこまず、保健室に話しに来てくださいね。

**冷**

暑い日に体温を下げる工夫は...



夏野菜 (ナス・キュウリ・スイカなど) を食べる

風通しのよい服を着る

首やひざの裏などを冷やす

**冷**

**温**

上手に使い分け!

**温**

冷えすぎた体をいたわるために...

あたたかいものを食べる

クーラーの効いた部屋では1枚羽織る

湯船につかる

