

ほけんだより 9月

徳島県立池田支援学校 平成29年9月発行

長い夏休みが終わり、風に秋の気配を感じたり、夜には秋の虫たちの声が聞こえてきたりするようになりました。秋は、運動会や文化祭、校外学習に修学旅行など楽しい行事がたくさんあります。夏の疲れが出やすい時期でもあるので、旬のおいしいものを食べて、夜は温かいお風呂に入って、ぐっすり眠れるといいですね。

9月9日は救急の日です！

いざというときに…

119番 かけられますか？

119番に電話 スマホからでも局番はいりません

あわてて一方的に話すより、指令員の質問に落ち着いて答えていけば大丈夫です

火事ですか？ 救急ですか？	救急です
場所はどこですか？	〇〇市〇〇町〇〇番地 〇〇公園です
どうしましたか？	中学2年の〇〇くんの目に ボールが当たって痛がっています
あなたのお名前と、いまかけている 電話番号を教えてください	〇〇〇〇です 電話番号は〇〇〇



救急車を呼んで！と言われたら、119番だよ。
8分くらいで救急車が来てくれるよ。

野菜を食べるとどんないいことがあるの？

がーつと未来も健康で過ごすために、毎日野菜をプラスー皿



野菜を食べるとこんなにいいこと

- かむ回数が増える
- 満足感を感じて、食べすぎを防ぐ
- むし歯や歯周病を防ぐ
- 便秘を防ぐ
- 肌や髪にうるおいをあたえる
- 血圧や血糖値を整えて、成人病を予防する

徳島県は男女ともに野菜摂取量が全国でも低い水準にあり、徳島県に糖尿病が多い原因の一つは、野菜を食べる量が少ないことだそうです。

1日の野菜摂取量の目安は350g、5皿分の野菜料理と言われます。徳島の人にはあと1皿がんばりましょう！徳島県にはおいしい新鮮な野菜がたくさんありますね(´▽`)

みなさんの食べている給食や、学園での食事には、野菜がたくさん使われていますね(^▽^)/家で食事をするときも、野菜はどれだけあるかな？と考えてみよう！！



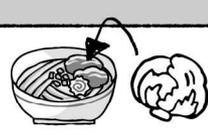
自分でもできるこんな工夫！

おうちで...

ラーメン

↓

いためた野菜のせラーメン



冷蔵庫にある野菜をフライパンで炒めたり、めんを入れる前の鍋でゆでておいたり。

いつもついつい選んでしまう組み合わせを、野菜に変えてみる♪

コンビニやスーパーで...

おにぎり + からあげ + カップ麺

↓

おにぎり + からあげ + 野菜サラダ

パン3個 + 炭酸飲料

↓

パン2個 + 野菜入りスープ

とんかつ弁当 ⇒ 野菜も入った弁当



ファストフード店で...

ハンバーガー + ポテト + 炭酸飲料

↓

ハンバーガー + サラダ + 野菜ジュース

牛丼大盛

↓

牛丼並盛 + サラダ



