

# ほけんだより 9月

徳島県立池田支援学校 平成27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、文化祭や校外学習、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、旬の美味しいものを食べて、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？

あーっと未来も健康で過ごすために、毎日野菜をプラスー！！



**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

徳島県は実は野菜を食べる量が全国で男性ワースト3位、女性ワースト10位という残念な結果です(・д・)

せっかく徳島県にはおいしい新鮮な野菜がたくさんあるんだから、もっと食べるようにしたいですね(´▽`)

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と思えます。

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(^v^)/ 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

