

ほけんだより 9



Switch! ✨

夏休みモード

↓
学校モード



体も気持ちもまだ
「夏休みモード」
の人は、早めに
切り替えを。

切り替えの
3ステップ

- ① 夜ふかしをせ
ず早めに寝る
- ② 朝起きたら
朝日を浴べる
- ③ 朝ごはんを
しっかり食べる

それでも、
学校に
行きたくない
ときは…
なんとか
だるい

心が疲れて
いるのかも
しれません。
ひとりでは必
ず、保健室に
来てくださ
いね。

災害時の節水に大活躍!?

キッチンラップ

地震などの災害が起
こると、家庭で水道
水が使えなくなること
があります。備蓄してい
る水は、できる限り飲
料用にとっておきたい
もの。でも飲む以外にも
水が必要な機会はずく
しあります。そんなとき
活躍するのが「キッチン
ラップ」。アイディア次第
で節水できる、便利アイ
テムなのです。

災害時の使い方

- ◎ 食器に敷いて食事をする
➡ 食器を洗わなくてよい
- ◎ 手に巻きつけて手袋代わりにする
➡ 手が汚れないので、
手を洗わなくてよい

防災グッズの中
にキッチンラッ
プを入れておく
と、いざという
ときに役立つか
もしれません。



お腹の「冷え」を防ぐ工夫

「冷え」を防ごう

暑い日はつい冷たい
飲み物や食べ物を
たくさんとって
しまいますが、お
腹が冷えてしまっ
と胃腸が弱って腹
痛や下痢をおこし
やすくなります。

ささぐ



- ① 食事に温かいみそ
汁やスープなどを一
品加える
- ② 時々常温の飲み物をとる
- ③ 香辛料を加えてからだ
を温める
- ④ そうめんや冷麺を食べる
ときには、温野菜などの温
かい副菜と一緒に食べる



コレがアレに?!…身近なものが大活躍

新聞紙

- ・ 丸めて骨折時の添え木に
- ・ 折ってスリッパや食器に
- ・ 体に巻いて防寒対策に

ポリ袋

- ・ 持ち手の横を切って三角巾に
- ・ 穴を開けてポンチョに
- ・ 料理のときのボウル代
わりに

パンダナ

- ・ マスクや防災ずきんに
- ・ つないでロープに