

Heart contact

令和6年 9月
江南市立北部中学校



夏休みが終わりました。充実した時間を過ごすことはできましたか？
まだまだ暑い日が続きます。引き続き、水分補給や睡眠をしっかりとる、
朝食を食べるなどの生活習慣を整えることをして、熱中症を予防してい
きましょう。

気もちの SOS に気づいて

心が疲れているのかも...



なんとなく体がダルいのは

9月9日は救急の日 ~自分でできる応急手当~

○すり傷・きり傷→水道水で洗う



よごれが残っていると傷口のなおりが遅くなります。

○鼻血→鼻をつまんで下を向く



5分以上、止まらなければ保健室へ。

○やけど→水道水で5分以上冷やす



すぐに流水で冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

○ねんざや打撲は冷やしすぎに注意



20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれを繰り返す。

よく噛んで食べよう

食事をするとき、あまり噛まずに早食いしたり、飲み物で流しこんだりしていませんか？よく噛んで食べると、次のようないいことがあります。

- ① 脳の働きが活発になる。
- ② 食べ物の消化を助ける。
- ③ 食べすぎをおさえて肥満を防ぐ。
- ④ じっくり味わうことで味覚が発達する。
- ⑤ だ液の効果によって病気（むし歯、歯周病、がんなど）を予防する。
- ⑥ あごの骨が発達して歯並びがよくなる。
- ⑦ 口のまわりの筋肉が発達して発音がはっきりする。



噛みごたえのある食品を食べること、ながら食べ（テレビやスマホなど）をしないようにすることを意識して、よく噛んで食事をしましょう。

金武先生のおすすめ朝ご飯

朝はしっかり食べた方がいいですが、寝坊したり、起きたばかりで食べたくないことが多いですね。そこで、簡単に食べられる朝食を紹介します。

<オープンサンド>

8枚切れの食パン1枚に次のものをのせます。

- ① チーズ（とろけないチーズ1枚）
- ② 薄焼き卵
（卵1個にしょうゆと牛乳を溶いて、小さいフライパンに全部流し込む。表面が乾燥したら①の上にポンッとのせる）
- ③ トマト（皮をむかずに5mmの輪切り3枚）
トマトの上にマヨネーズをかける
- ④ レタス（お好みの量で）

パンは焼いてバターを塗ると食べやすく、脂質が加わり、腹持ちがいいです。あとは、牛乳とリンゴで召し上がれ!!