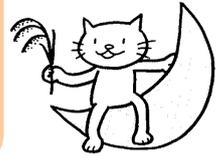


# ほけんだより

令和元年（2019年）9月20日  
NO.5 札幌市立柏丘中学校

一大行事である学校祭、合唱コンクールが着々と近づいてきました。各学年、各部門での準備、練習は順調でしょうか。楽しいイベント、思い出も事件や事故なく終わってこそもの。1日1日と近づいてくるイベントに向けて、いつも以上に安全には注意を払い、ケガや事故のない安全な学校祭にしましょう。

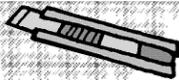
今年もそれぞれのアイデア・努力の詰まった柏丘の学校祭を楽しみにしています！



## ☆☆☆ 学校祭準備は…安全に注意！ ☆☆☆

### ★ 刃物・工具の取り扱いに注意！ ★

- ・刃先を絶対人に向けない
- ・カッターやはさみの刃、ドライバーの先などをむき出しのまま持ち歩かない



### ★ 高い所での作業に注意！ ★

- ・ぐらつき等はないか足場をよく確認する
- ・下に誰がつく
- ・周りで走り回らない



### ★ 釘・画鋸の取り扱いに注意！ ★

- ・床や机の上に放置しない
- ・裸足で歩き回らない
- ・使い終わったらすぐに入れ物にしまう



## ♡ しっかり食べよう！朝ごはん ♡

合唱の朝練習が本格化するとともに、朝から脳貧血の状態になり、めまいや吐き気をも訴える人が増えています（特に月曜等の休み明け）。ある説によると歌を1曲歌うと、カロリーにしてほしい10～20カロリー、10回歌うとご飯一杯弱ほどのカロリーが消費されるとも言われています。十分な朝ごはんを食べなかったり、寝不足で体がふらふらだったりする上に、寝坊をして朝から走って登校、歌練習…なんてことをした日には、あっという間に体がエネルギー不足を起こしてしまいます。

体調不良予防のためだけでなく、午前中の勉強のための脳のエネルギー源の補給のためにも朝ごはんは必ず摂ろう！

栄養バランスのとれた充分な量の朝ごはんが理想的…でも、時間がない時は、自分にできるものを取りあえず何か食べてくるだけでもOK！  
気を失って倒れたら大けがだよ！



## 脳貧血の症状がある時は…

めまい、吐き気、ふらつき、頭から血の下がる感じ等の症状は脳貧血の前ぶれ症状です。上記症状があるときは無理をせずすぐに着席し、右の体勢をとりましょう。

また、それでも症状が改善しない場合は遠慮せず近くにいる先生に申し出ましょう。

椅子に座っている時  
頭を心臓より下に！



床にしゃがんでもOK

## 脳貧血を防ぐには

- ・早寝早起きを心がけて寝不足をしない
- ・疲れをためない
- ・朝ごはんを充分にとる



栄養

早寝・早起き

