

ほけんたより

8・9月

令和8年8月24日
札幌市立太平小学校
保健室

からだの「学校モード」スイッチ ON! ～ 生活リズムをとりもどそう～

夏休みが明けましたが、「なんだか体が重い」「朝起きるのがつらい」と感じている人はいませんか?
「夜ふかし」や「朝寝ぼけ」で、からだのリズムがお休みモードになっているのかもしれない。

3つの「スイッチ」を押して、学校モードに切り替えよう!

「めざまし」は 太陽のひかり!

朝おきたら、まず太陽の光をあびましょう。
「からだの時計」がリセットされて、あたまも
からだもスッキリ目覚めます。

★「おきる時間」を毎日おなじにすることから
始めよう!

朝ごはんでは エネルギー満タン!

朝ごはんは、からだをうごかす大切なエネルギーです。体温があがって授業に集中できるように、熱中症の予防にもなります。

★時間がない朝も、バナナやおにぎり1個から
たべよう!

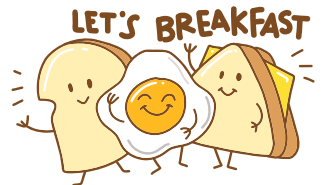
おる前は

「画面(スマホ・ゲーム)」オフ!

寝る直前までゲームや動画を見ていると、脳が興奮してぐっすり眠れません。しっかり寝ると、疲れがとれて元気になります。

★布団に入る1時間前には

ゲームやテレビをやめて リラックスしよう!



Check

じぶんの「生活リズム」をチェックしてみよう!

できているものに「✓」をつけてね。

- ☐ 朝、おなじ時間におきている
- ☐ カーテンをあけて、太陽のひかりをあびている
- ☐ 毎日、朝ごはんを食べている
- ☐ おる前は ゲームやスマホをやめている
- ☐ 夜は しっかりとすいみんをとっている

★3つ以上チェックがついた人は「学校モード」バッチリ! 少なかった人も、
今日から1つずつためてみようね。

生活リズム



9月1日は
防災の日
おうちで

地震対策

おうちのひとと確認してみよう！



寝室

- なるべく家具を置かない
置くときは背が低いものにする
- 出入り口の近くには置かない



突っ張り棒やストッパーを設置して固定する

- 重い本は下の段へ
- ひもやベルト、シールで本が飛び出すのを防ぐ



玄関

- 地震が起きても通れるように玄関や廊下に置くものを減らす
- 非常用持ち出し袋を準備しておく



“いざ”という時の炊飯方法

夏休み入ってすぐに熊本県で大きな地震が起きました。改めていつ、どこで大きな災害が起こってもおかしくないことを痛感しました。北海道でも数年前に大きな地震が起って停電になったことがありました。大きな災害が起けると、長期間停電になる可能性が高くなります。そんな時に、炊飯器が使えない場合の炊飯方法の一つとして、耐熱のビニール袋を使用した炊飯方法をご紹介します。

耐熱ビニール袋での炊飯方法

※耐熱ビニール袋とは、「高密度ポリエチレン（HDPE）」かつ「耐熱温度110℃以上」の食品用を必ず使用してください。

- ① お米1：水1.2～1.3の割合で耐熱ビニール袋の中に入れます。
- ② 中の空気をしっかり抜き、袋の口を上までねじり、袋の上のほうで結びます。
※お米を20分以上水につけます。
- ③ 耐熱皿・布巾等を敷いた鍋でお湯を沸かします。
- ④ 沸騰したら、お米を入れた耐熱ビニール袋を鍋の中に入れます。
※袋が鍋底や鍋肌に付くと溶ける可能性があるので注意です。
- ⑤ 20～30分加熱します。
- ⑥ お湯から出し、10分蒸らしたら完成です。



数年前の滝野宿泊学習の引率時に、コロナ禍で調理ができなかったため、左記のように耐熱のビニール袋にお米と水を入れたものと、レトルトカレーを一緒にお鍋で煮て、昼食を作りました。お米と一緒に入れるお水の量は測らず大体で入れていたので、炊きあがりのご飯に硬い・柔いの違いはありましたが、全員食えることができるご飯が出来上がっていました。ご飯を直接お鍋で炊く方法もありますが、もう1品を同時に調理できる、お鍋を洗うのが簡単というのが、この方法の利点かなと思います。

宿泊学習では、炊きあがったご飯のビニール袋の中に直接カレーをかけて食べ、洗い物も少なくすみました。

