



長い夏休みも終わり、2学期がスタートしました。皆さん、充実した楽しい夏休みを過ごせましたか？夏休み明けはどうしても生活リズムが乱れがちになっています。少しずつ心も体も夏休みモードから2学期の生活モードに切り替えていきましょう。

そして、大きなイベントの1つである“城東祭”が目の前に迫ってきています。体調管理に気をつけながら、学校全体で盛り上がるよう頑張ってください♪

9月は防災月間です！！

9月1日は「防災の日」で9月は「防災月間」となっています。

いつも何気なく過ごしている日常。しかし災害は、いつ起こるかわかりません。予想しないことが起こると、人はパニックになり、危険度は増してしまいます。自分で自分の身を守る方法を、普段からしっかりと、繰り返し学んで、落ち着いた行動がとれるようにしておきましょう。



◇火災◇

逃げるときは？

- A. 息を止めて走る
- B. はうように進む

正解はBです！

火災で怖いのは、火そのものより煙です。熱くなった煙は空気より軽いので、天井を伝い、階段などを登って上へと広がります。逃げる時は煙を吸い込まないように、口をハンカチや服でおおい、できるだけ姿勢を低く、床をはうように進みます。息を止めると、苦しくなった時に深呼吸をしまい煙を一気に吸い込み危険です。



◇地震◇

地震がきたらすることは？

- A. 火を消す
- B. 自分の頭を守る

正解はBです！

揺れが数分間続くこともあります。丈夫な机の下にもぐって、落下物から頭などの身を守りましょう。揺れている時に火を消そうとするとやけどの危険があります。揺れがおさまったらすぐに火を消します。火を消したら、ドアを開けて、出入り口の確保もしましょう。



◇竜巻◇

竜巻が近づいてきたら？

- A. 浴槽で頭を抱える
- B. 通りすぎるのを待つ

正解はAです！

秒速100mを超える猛烈な風の渦巻きが竜巻です。吹き飛ばされた物が猛烈なスピードで壁をつき通すこともあります。家にいる時は窓やドア、外壁から離れて一階の窓のない部屋に移動しましょう。お風呂の浴槽で頭を抱えてうずくまるといいです。外出時は建物の中に移動しましょう。

カロリー摂取量を減らすために～ドリンク付きセットメニューをやめよう～ ◆セットメニューが子どもの肥満を増やしているかもしれない◆

「ファストフード店でセットメニューを頼む時、子どもは甘い飲み物を注文しやすい傾向にある」と新しい研究が示した。また今回の結果では、「甘い飲み物をセットメニューにつけなければ子どものカロリー摂取量を減らす手助けになることを示している」と研究者たちは言う。 ニューヨークとニューアークとジャージーシティにある、ファストフード店で、483人の少年少女の注文を評価した。

ドリンク付きのセットメニューを注文した場合、炭酸飲料、甘い紅茶、果物ジュース、フレーバーミルクなどを飲み、平均して余分に179 kcalを摂取していた。これは飲み物を別で購入した時よりも平均して82 kcal多かった。彼らの親についても、あえて甘い飲み物を注文する人の割合は、セットメニューを注文する人の方が、単品で注文する人より24%多かった。この発見は American Journal of Public Health で発表された。

「高カロリー飲料の消費を減らし、子どもの肥満を大きく減少させるには、セットメニューで甘い飲み物をつけないことが大きな貢献になる」と研究者たちは強く示している。

また、アメリカのいくつかの市では、スーパーサイズのソフトドリンクの消費税を吊り上げて、消費を減らすことを企てている。

食育 No.4 ～実りの秋に感謝しよう～

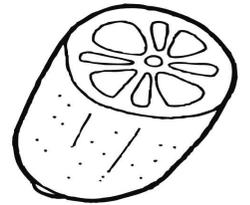
* 9月9日は重陽の節句*

桃の節句（3月3日）や端午の節句（5月5日）のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒（菊酒）を飲み、長寿を祝います。



* れんこん ～穴があいているのはなぜ？～*

私たちが食べているれんこんは、泥の中で育つ根の部分です。穴は地上からの空気をより多く取り込みやすくするため。この穴があるおかげで「先が見通せる」など縁起のよい食べ物とされています。



* さけ ～生まれた川に戻っていくよ～*

さけは産卵の時に、自分が生まれた川に戻ってきます。これは川の水のにおいで判断しているなどという説がありますが、定かではありません。さけは目の上の部分に鼻があって非常に嗅覚の鋭い魚とされています。

