

華陽フロンティア高校  
(通信制課程)

2012. 8. 26 発行



秋きぬと 目にはさやかに見えねども

風の音にぞ おどろかれぬる。

(古今和歌集 / 藤原家文行)

秋は気酒のや音から女台まで季節です。まじまじと日差し  
の強い毎日ですが、身近な秋の気酒のや音に耳を傾け  
ると、(まんのひととき、厳しい石も暑も忘れられそうですもの。

### 2つのカギで朝スッカリ

#### 1 月窓を目覚めさせるカギ：朝の光

朝の光には、「新しい日が始まった」と  
と月窓に知らせ、1本内リズムをリセットする  
働きがあります。目が覚めたら、まずカー  
テンをあけましょう。

#### 2 1本を目覚めさせるカギ：朝食



胃に食べものが入ると、それを  
合図に、1本が活動をスタート。  
脳にエネルギーが補給され、  
1本温も上がり、1日の活動の  
準備が整います。

### 9月17日 敬老の日



みなさんの周りには  
元気な60代の方が  
多いのではないですか。

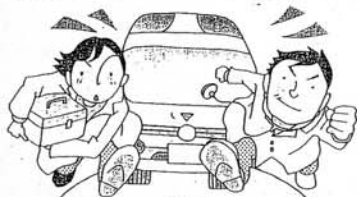
若々しくおしゃべりな、  
趣味を楽しむ人、仕事を続けている人もたくさんいらして  
って、「こんなふうにならなりたいな」と思っています。

9月17日は敬老の日。自分がとて大人になってい  
かを考えてみる、よい機会かもしれませんよ。

## ケータイから 119

携帯電話から119通報するときには、次のこと  
に気をつけてください。

- ① 安全な場所から。
- ② 電柱などの住所表示や  
目印になる建物などを確認。
- ③ 発信者番号は通話中の状態で。
- ④ 落ち着いて状況を伝える。
- ⑤ 通報後10分間は電源を切らない。



9月9日は  
救急の日

GPS機能のついた携帯電話の場合、通報  
を受けた消防  
本部に、位置  
情報が自動的に  
通知されるシ  
ステムが整っ  
ています。



こんな薬は入っていませんか??

- 使用期限を過ぎた薬
- いつ開封したかわからない薬
- 色やにおいが変わった薬
- 開封後長時間経過した薬

見つかったら  
入れ替えよう!!

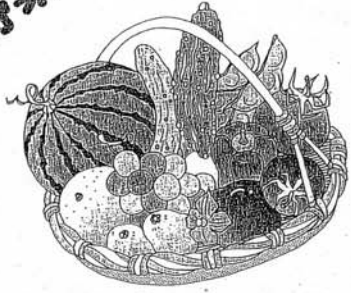
救急箱保管の  
3原則

1. 直射日光の当たらないところ
2. 子どもの手の届かないところ
3. いつも決まったところ

この機会に非常  
用持出袋の中身も  
チェックしましょう。  
食べ物などの期  
限は大丈夫かな??



# 8月31日は野菜の日



## ビタミン系

ビタミン類は暑さと戦うからだに必須。  
 ★紫外線から守る。  
 ビタミンA: 粘膜や皮膚を強くする。免疫力を高める。  
 ビタミンC: メラニン色素の沈着を防ぐ。抵抗力を高める。  
 ★疲労を防ぐ。  
 ビタミンB<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>: 糖質をエネルギーに変える。疲労物質の蓄積を防ぐ。  
 トマトやピーマン、ゴーヤやトウモロコシ、カボチャです!!



## 水分系

たっぷりの水分で体を冷やそう。  
 ★水分補給合に効果的。  
 ★利尿作用があり、熱を放出する。  
 キュウリ、ナス、スイカです!!

## ネバネバ系

ネバネバ成分は夏バテ防止に効果的。  
 ★疲労の回復。★肌の老化の防止。  
 ★胃の粘膜を保護し、タンパク質の消化吸収を補助。  
 オクラやモロヘイヤです!!



## 気になる汗の対策術

私たちの体は体温が上がると汗をかく。汗は「汚い」「臭い」イメージがありますが、汗そのものは無臭です。においのもとには汗に含まれる成分をエサにして増える細菌なのです。

- ① 汗は時間がかかるとニオイが強くなるので、こまめにタオルでふき身拭いたり、着替えたりしましょう。
- ② 汗をかく頻度を減らすと汗を出す汗腺(かんせん)をふさいでニオイを強くすることがあるので要注意!!



ミニ知識 漢字では「汗を拭(か)く」と表すそうです。汗が皮膚にたまるとかゆくなり、かき回してしまふから「かき」です。

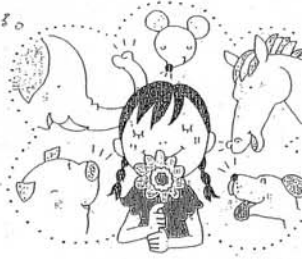
## 不安な気持ちを言葉にしよう。

- 誰かに話す ●  
 一人で考えているとますます不安になります。友だちや家族、先生に話すと解決のヒントが見つかるかもしれませんよ。
- 書いてみる ●  
 思いを書き出してみると、気持ちの整理ができて、スッキリすることがあります。日記をつけるのもGOOD♪



## においの役割リ。

- ① 危険を知らせる。  
 火垂れガスのにおいから、危険をすいせやく感じ、とって身を守ります。
  - ② おいしく食べられるようにする。  
 味の感覚はにおいと深く結びついている。においのおかげで味の感じ方がよくなり、食べたい気持ちになります。
  - ③ 気分を整える。  
 においは脳に刺激をかけて気分を変える役割がある。
- ※においの感じ方には個人差があります。みなさんのちょっとした気配りに期待していきましょう。



学校がスタートして4ヶ月が過ぎました。暑い時期ということもあって、そろそろ疲れがたまってきた頃でしょう。これから1ヶ月のお休みに入ります。少しばかりの時間に余裕がでると思うので、バカバカスリフレッシュして、9月にまた笑顔で登校してくださいね。今しかできないこと、今だからやるべきことを大切にしてください。