

広告掲載者名 P00 (* P00は広告掲載ページです。)

子どものための防災知識

台風や大雨の時の備え

風や雨に関する注意報や警報が流れたら、前もってベランダや外にある風でとばされやすいものを家の中に入れておこう。
停電などに備え、懐中電灯やラジオ、非常持ち出し品を用意し、いつでも避難ができるようにしておこう。

地図の豆知識 地図記号のなりたち

港(みなと)
船が港で荷物を上げおろすとき、船をとめるために「いかり」をおろします。そのいかりが記号になりました。



あなたの「1日に必要なカロリー」は?

1日に必要なカロリーは、仕事の種類によっても変わってきます。
自分の、1日のカロリーのめやすを知っておきましょう。

(1)身長から、自分の適正体重を計算します。

$$\text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22 = \text{適正体重}$$

たとえば、1m70cmの方なら
 $1.7 \times 1.7 \times 22 = 63.58\text{kg}$ が適正体重となります。

(2)つぎに、あなたの普段の活動パターンから体重1kgあたりに必要なカロリーの数値を確認します。

あなたの普段の活動	職種など	体重1kgあたりに必要なカロリーの数値
軽度な活動	一般事務、技術者、幼児のいない主婦	25~30
中程度の活動	製造業、サービス業、幼児のいる主婦	30~35
重い活動	農業、漁業、建設作業	35~40
重労働	スポーツ選手	40~

(3)適正体重に、確認したカロリーの数値をかけると、あなたの「1日に必要なカロリー」のめやすがわかります。

適正体重×カロリー数値=1日に必要なカロリー
身長1m70cmのあなたが一般事務系のサラリーマンなら $63.58 \times 25 \sim 30 = 1590 \sim 1907$ となり、 $1590 \sim 1907\text{kcal}$ (キロカロリー)がめやすということになります。

この地図は、国土院の提供したデータに基づき作成されています。データの正確性を保証するものではありません。また、掲載されている施設やサービスは、変更される場合があります。最新の情報をご確認ください。

鉱業 エリアマップ13図 B-1

モリブデン、ロストワックス、アミノ酸、環境関連はお任せ!

妙中鉱業株式会社

レアメタルの製造をはじめ精密鑄造品の製造、医薬品及び試薬の製造、環境関連事業などを展開しております。

■茂原市大芝452
■TEL:0475-24-0140 ■FAX:0475-23-6405
■営業時間 / 8:00~17:00
■URL:http://taenaka.co.jp/



あり

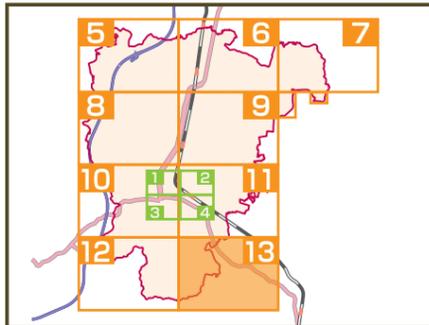
地図クイズ

問題

「島」がつく都道府県は、いくつあるかな?

(答え: 9) (鹿児島県・徳島県・香川県・高知県・愛媛県・福岡県・宮崎県・沖縄県・北海道)

広告掲載者名 P00 (* P00は広告掲載ページです。)



地図の豆知識 地図記号のなりたち

温泉 (おんせん)
あたたかい温泉から湯気(ゆげ)が出ていている様子を表しています。



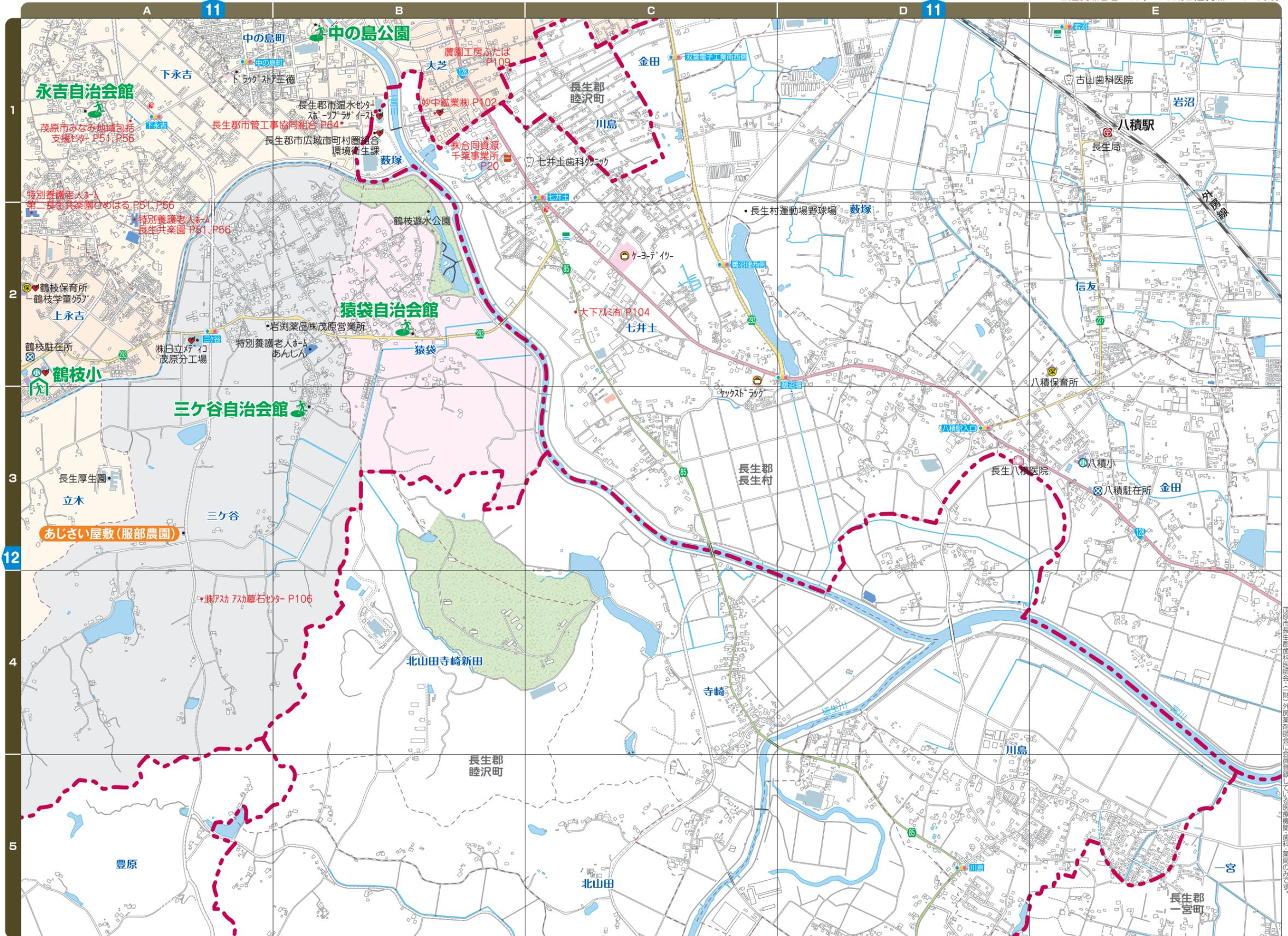
地図の豆知識 経度・緯度とは?

経度: イギリスのグリニッジ天文台跡を通る南北の線をもとに、東西へそれぞれ180度まで表します。東まわりを東経、西まわりを西経と呼んでいるよ。

緯度: 赤道をもとにして、南北へそれぞれ90度まで表します。赤道の北側を北緯、南側を南緯と呼んでいるよ。

気をつけよう 自転車の運転に注意

夜自転車に乗る時はライトを点け、夜行反射材を付けるようにしましょう。



- 〈凡例〉
- 避難場所
 - 避難場所兼避難所
 - AED
 - 病院
 - 歯科
 - 警察署・交番・駐在所
 - 消防署
 - 郵便局
 - 小学校
 - 中学校
 - 高等学校
 - 短大・大学
 - その他学校
 - 保育園・保育所
 - 幼稚園
 - 金融機関

この地図は、国土院の提供したデータに基づき作成されています。データの正確性を保証するものではありません。