

2学期 スタート!

夏休みも終わり、2学期が始まりました。
夏休み中の「健康・元気チャレンジ！」
の取り組み、おつかれさまでした。
生活リズムを早く整えて、学校モードに
切りかえましょう!

9月とはいえ、まだまだ暑い日が続きます。
しっかりと水分を取って、熱中症対策
をしましょう。

きゅうきゅう

9月9日は救急の日

「うっかりミスやけがを防ぐためにも」

しっかり 睡眠

きちんと 朝食



→ 集中力や注意力がアップします!

わからないときは
保健室に聞きにきてね

☑ 応急手当、正しいのはどっち?

鼻血



やけど



すりきず



つきゆび



打撲・捻挫



救急車



もんだい

学校の
AEDは、
どこにある
でしょうか?



こたえ

学校の
AEDは、
4年生の横
げたばこ横
にあります

じぶんで見て、
たしかめてね!

AEDのある場所を
おぼえておこう!



AEDは、
心ぞうが正しく
動かなくなった
人の命をすくう
きかいです

夏の疲労、 残って いませんか?



まだまだ暑さが残る9月。だ
るさや疲れを感じたら、それは
夏の疲労が残っているのかも。
そんなときは、自分なりの工夫
で体調を整えましょう。おすすめ
のポイントは次の通りです。

- 生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- 予定を詰め込みすぎない
(ゆったりモード)

- ぐっすり眠る (寝る前にスマ
ホ・パソコンは見ない)
- お風呂にゆっくり浸かる
- 冷たい清涼飲料水やアイス
などを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自
分です! だるさや疲れは、
「休みたい!」という体からの
メッセージです。体をいたわっ
てあげてね。