



いよいよ2学期が始まりました。なんとなく体がだるかったり、ぼーっとしたりしている人はいませんか。早めに生活リズムを整えて、休みモードから学校モードに切りかえましょう。

まだまだ暑い日が続くので、いつものコロナ予防にプラスして熱中症予防もしっかりと行い、2学期も元気に過ごせるようにしましょう。

早ね・早おき・朝ごはんで2学期を元気にスタートしよう！

早ね

夜ふかしをせず、早めに布団に入ろう。睡眠不足だとつかけがとれず、体調不良や頭痛の原因になるよ。



早おき

朝はいつも同じ時間に起きよう。カーテンを開けて朝の光を浴びることで体内時計がリセットされるよ。



朝ごはん

朝ごはんはみんなが元気に勉強や運動をするためのエネルギーになるよ。栄養のあるものを食べよう！



早起きができない人は、まず早寝から始めてみよう。早く寝るコツは昼間にたくさん運動することと、寝る前にスマホやゲームなどの強い光を見ないこと！

まだまだ暑い日が続きます！熱中症に注意しましょう！

- ★ のどがかわいていなくても、休み時間には水分補給をしよう。
- ★ 外で活動するときは、帽子をかぶり、こまめに休憩をとろう。
- ★ 食事や睡眠をしっかりとして、暑さに負けない体力をつけておこう。



9月9日は

救急（99）の白



この機会に、どのような行動をすればけがを防ぐことができるかな？と、自分のいつもの行動を見直してみてください。また、けがをしたときに慌てないようにするために、簡単なけがの手当についても覚えておくといいですね。

すり傷

傷口を水できれいに洗い流して血や汚れを落とす。



打ぶく・ねんざ

- ・冷やして安静にする。
- ・圧迫して高く上げる。



鼻血

- ・鼻をつまんで下を向く。
- ・鼻の上部を冷やす。

切り傷

せいけつなタオルやハンカチで傷口をおさえる。



運動会の練習が始まります！

2学期には運動会があり、本番に向けて練習もたくさんあります。練習でも本番でもけがをしないように気をつけて、楽しい運動会にしましょう！



準備運動で体をほぐす。



栄養のある食事と十分な睡眠をとり、体調を整える。



くつのひもはしっかりと結ぶ。



手足のつめは短く切る。



こまめに水分をとる。



体調がよくないときは無理をしない。