



なんだかだるい...それ、夏休み疲れかも？

9月は、夏休みの疲れが残っていたり、暑い日や涼しい日があったりして、体の疲れが抜けづらいかもしれません。

そんな時は、生活リズムを見直して、体調をととのえましょう！！

からだ
体
を
元
気
に
す
る
た
め
の
3
つ
の
ス
イ
ッ
チ

① 朝日スイッチ



朝はカーテンを開けて
太陽の光を浴びよう！

② 運動スイッチ



今の自分ができる運動を
してみよう。

③ おやすみスイッチ



ぐっすり寝るために、
寝る前はゲームや動画を
お休みしよう！

9月9日は
救急の日

どうする？

救急処置のクイズ

救急処置の方法を知っているかな？ 正しいと思うものを選んでね。

Q1 鼻血が出たときは、どうする？

- ① 下を向く ② 上を向く

A1 いすにすわって、下を向いて、
小鼻をつまみましょう。

①



Q2 つきゆびしたときは、どうする？

- ① ひっぱってのばす
② うごかさずによく冷やす

A2 けがが治りにくくなるので、な
るべくゆびをうごかさずによく
冷やしましょう。

②



Q3 すり傷は、どうする？

- ① 水道水でよく洗う
② すぐに、ばんそうこうをはる

A3 傷口の汚れを洗い流してから、
保健室に来てください。

①



