



ほけんだより

朝晩はだいぶ涼しくなり、きもちのよい風が吹くようになりましたね。

みなさん2学期のスタートを元気よくされましたか？

9月9日は救急の日！正しい手当てを覚えて生活にぜひ生かしてくださいね。

**9月9日は
救急の日！**

正しい手当は
どっち??

救急処置チェック

あ ころんで血が出た！



- A** すぐにばんそうこうをはる
- B** 水で流してきれいにする

い 急に鼻血が出た！



- A** 鼻をつまんで上を向く
- B** 鼻をつまんで下を向く

う うでを机にぶつけた



- A** 水で冷やす
- B** あたためる

え 足をねんざした



- A** 冷やす
- B** 動かす

こたえ

あ - B (どろなどをしっかり落とします)

い - B (上を向いたり首をたいたりしません)

う - A (すぐに冷やして安静にします)

え - A (患部を心臓より高い位置にします)

正しい生活リズムを取り戻そう

二学期が始まりましたが、まだ夏休みのムードが抜けきらない人も多いのでは？ 正しい生活リズムを取り戻しましょう。



3食しっかり食べる

脳にエネルギーが供給されて集中力が高まります。



ゆっくり入浴する

ぬるめのお風呂に20分くらいかけてゆっくり入るとリラックスできます。



適度な運動をする

昼間、適度な運動をすることで、よく眠れます。



排便をする

排便をかまんしていると、便秘になりやすくなります。



夜更かししない

深夜に成長を促すホルモンが分泌されるので、早めに寝ましょう。