

みなさん、夏休みが終わり、2学期が始まりましたが、毎日の生活リズムは、学校モードへと切り替えることができていますか？まだまだ暑い日が続きます。7月8月に続いて熱中症の心配があるので、こまめな水分補給や生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

## ただ せいかつ かくにん 正しい生活リズムを確認しよう！

### はやねはやお 早寝早起きをしよう



早めに寝て、早く起きることを心がけましょう。

### ちやうしょく た 朝食をしっかり食べよう



朝ごはんを食べることで、1日のエネルギーをためることができます。

### てきと うんどう 適度な運動をする



適度な運動は、良い睡眠につながります。

### じかん き 時間を決めよう



テレビ、ゲーム、携帯はおうちの人と時間を決めて使いましょう。

### あさひ あ 朝日を浴びる



朝日を浴びることで、体内のリズムが整い、良い睡眠につながります。

### うんちを出そう



おなかにうんちがたまると、おなかが痛くなります。毎日自分が出しやすい時間にトイレに座りましょう。

人間には、「体内リズム」といって、太陽が出ている日中に活動し、太陽がしずんで暗くなったら休息するというリズムがあります。この体内リズムに合わせて毎日を過ごすことが、みなさんの心身の健康につながっています。

生活リズムが乱れてしまうと、睡眠の質を低下させてしまいます。特に、夏休み中は、いつもよりも遅くまで起きていたり、寝ていたりして、生活リズムが乱れがちになります。睡眠不足が続くと、勉強する気が起きなくなったり、授業に集中できなくなったりしてしまいます。

生活リズムをしっかり整えて、良い睡眠をとることは、みなさんの心と体に良い影響を与えてくれます。夏休み明けの学校生活を健康に過ごすために、これまでの生活リズムを確認しましょう。

# 9 月 9 日は救急の日

保健室へ行く前に / できることはないかな？

**応急手当**

すり傷、きり傷 → 水道水で洗う

鼻血 → 5分以上、鼻をつまんで下を向く

やけど → 水道水で30分以上冷やす

たぶく、ねんどう → 試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！

とまらなければ→

保健室



学校で安全にすごすために



学校は、みんなが集まって勉強したり、運動したり、いろいろな活動します。多くの人があるので、みんなが安全にすごせるように、こんなことに気をつけましょう。

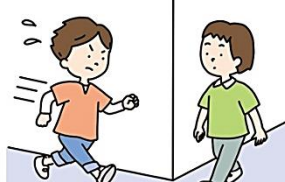
## 階段

階段を上ったり下りたりするときに、ふざけたり、段を飛ばしたりすると、転げ落ちてしまう危険があります。絶対にやめましょう。



## 曲がり角

曲がり角では、向こうから人が歩いてくるかもしれません。よそ見をしたり走ったりすると、ぶつかってしまうかも。「だれか来るかもしれない」と思って、気をつけましょう。



## ろう下は走らない

急いでもいい、ろう下を走ってはいけません。ろう下を走ると、他の人にぶつかったり、すべりやすくなったりします。走らないでもいいように、時間に余裕をもって行動するようにしましょう。



## かさでふざけない

かさを振り回したり、チャンバラごっこをしたりするのは危険です！子ども用のかさでも、かさの先の部分が体や顔（特に目の周り）に当たると、大きなケガになることもあります。かさは、雨にぬれないようにするための道具です。絶対に遊びに使ってはいけません。

