

さあ、後期に向けてがんばろう。

9月で前期も終わりです。生活リズムは、もどりましたか? 朝のリズムを整えて、気持ちのよい一日を過ごしましょう。



やす ひ おな
お休みの日も同じ
じかん
時間におきます。



せいかつ

たいないどけい
ずれた体内時計が
リセットされます。



いちにち げんき
一日を元気にすごす
エネルギーになります。



あさ

あさ
朝ごはんのあと
は
で
出やすくなります。



けんこうしゅうかん

生活リズムをととのえる朝の健康習慣

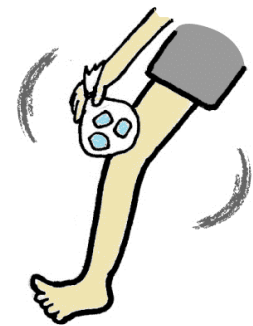
し
知っていますか?

けがをしたら、まずは自分でできること!

つかれがたまっていると、思わぬけがをすることもあります。そんなときはすぐ保健室...のほかに、自分でできること、しておいてほしいことがあります。覚えておいてくださいね。

【おさえる】

きずぐち
傷口をきれいなタオルやハン
カチでおさえる



【あらい】

きずぐち すな
傷口についた砂やドロ、
よごれをあらひ流す



【ひやす】

ぶくろ い こおり
ビニール袋に入れた氷など
でひやす



【あげる】

きずぐち しんぞう たか
傷口を心臓より高くあげる
ち
(血が出にくくなります)



【やすむ】

うご しず
なるべく動かず、静か
にじっとしている



いた
痛みがあるのに、はし
走ったり、とんだりしていませ
んか?けがのあとは、やす
やす
やす
することがとても大事ですよ