



## 規則正しい生活を おくり送っていますか?

2学期が始まり、寝不足の人、朝ごはんを食べてない、という人がいつもより多いように思います。毎日、規則正しい生活を心がけてくださいね★

### ★規則正しい生活を送るポイント★

① 早寝・早起きをする



② ごはんを3食きちんと食べる



③ 適度に運動をする



長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。生活リズムはもどってきましたか？ 2学期は、学校行事がたくさんあります。早寝、早起き、朝ごはんを心がけて、2学期も元気に過ごしてほしいです。暑い日がまだまだ続きそうなので引き続き熱中症対策もわすれずに行ってくださいね！



### 夏の疲れが残ってない？

最近、体の調子はどうですか？ だるい、気分がスッキリしない、体が重い…など、体の調子がイマイチなら、夏の疲れが残っているせいかも。これから、運動の秋、芸術の秋、食欲の秋…など、活動的で楽しい秋がやってきます。そのために、今、しっかり夏の疲れから回復しておきましょう。

ポイントは、規則正しい生活です。ぐっすり眠って、きちんとごはんを食べると、体の調子もきっとよくなります。

## 9月9日は「救急の日」です!!

救急とは「急にけがをした人、病気になった人の手当てすること」を言います。みなさんは正しい手当てができますか？ 正しい手当てをするとけがの治りも早くなります。

## 救急処置は「しつかり」が大事！



きずぐち 傷口のよごれを  
しっかり洗い流す



したむ 下を向いて、こばなを  
おやゆび 親指とひとさし指でしつかりつまむ

## 9月は台風が発生しやすい時期です

### 台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大事です

そとで外に出ないようにする



強風や飛来物でけがのおそれ。  
不要不急の外出は避ける。

ひなんばしょれんらくしゆだん かくにん  
避難場所や連絡手段の確認



まんいちじたいそな  
万が一の事態に備えて、  
家族で話し合っておく。



かいちゅうでんとうのみずひじょうしょく  
懐中電灯、飲み水、非常食  
などをすぐ使える場所に。