



なが なつやす お
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。

せいかつ
生活リズムはもどってきましたか？

がっき がっこうぎょうじ
2学期は、学校行事がたくさんあります。

はやね はやお あさ
早寝、早起き、朝ごはんを心掛けて、2学期

げんき す
も元気に過ごしてほしいです。。

あつ ひ
暑い日がまだまだ続きそうなので引き続き

ねっちゅうしょうたいさく おこな
熱中症対策もわすれずに行ってくださいね！

きそくただ せいかつ
規則正しい生活を

おく
送れていますか？

がっき はじ ねぶそく ひと あさ
2学期が始まり、寝不足の人、朝ごはんを食べていない、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掛けてください★

きそくただ せいかつ おく
★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



なつ つか のこ
夏の疲れが残ってない？

さいきん からだ ちょうし
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しれません。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。



がっ か きゅうきゅう ひ
9月9日は「救急の日」です！！

きゅうきゅう
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ていますか？正しい手当てをするとけがの治りも早くなります。

きゅうきゅうしよ ち だいじ
救急処置は「しっかり」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 こばな
下を向いて、小鼻を
親指とひとさし指でしっかりつまむ

がっ たいふう はっせい じ き
9月は台風が発生しやすい時期です

たいふう ちか
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



きようふう ひらいぶつ
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 ぼしよ 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。

ていでん だんすい そな
停電や断水への備え



かいちゆうでんとう の みず ひじょうしよく
懐中電灯、飲み水、非常食
などをすぐ使える場所に。