



生活リズムを学校モードに切り替えよう

夏休み中に生活習慣が不規則になったり、昼夜逆転してしまったりした人はいませんか？
一度ズれてしまった体内時計を元に戻すためにはコツが必要です。
今日からすぐにできる「4つのコツ」で、学校モードに切り替えましょう。

①太陽の光を浴びる



朝起きたら、カーテンを開けて
太陽の光を浴びましょう。

②朝ごはんを食べる



1日の体の調子を整えるため
に、朝ごはんは欠かせません。
特に糖質とたんぱく質をしっかりと
りとりましょう。
朝・昼・夜の3食をしっかりと
ると、夏バテ防止にもなります。

③軽い運動をする



長時間外にいと熱中症の
危険がありますが、短い時間
で体を動かして汗をかくこと
も大切です。

④早めに寝る



眠くなくても決めた時間までに布団に入ら
しう。「なんとなく寝れないから」と言ってスマ
ホを見たり、ゲームをしたりすると、睡眠の質
が下がり、休みモードから抜け出せません…



軽いストレッチをしてから布団に
入るとリラックスして眠れますよ♪

夏休みが明けて、9月になりました。生活リズムは「休みモード」から
「学校モード」に切り替えてきていますか？ スムーズに学校モードに切
り替えるためには「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。

インフルエンザでの欠席が多くなっています。こまめに手洗い・うがい
をして、元気にすごしましょう。

けがをしたときのことを、正しく伝えよう

けがをして保健室に来たら、どうしてけがしてしまったのかを知らせることが大切です。
正しい手当てをしてもらうために、こんなふうに説明してみましょう。

①いつ

今日の2時間目、体育
館に行こうとしたときに



②どこで

ろう下の
曲がり角で



③どうして

よそ見をしていたから、
前から来た人に気が付か
なくて、ぶつかって



④どこを

⑤どうけがした

転んで、ひじを
すりむいた



※傷口がよごれている場
合は、傷口を水で洗って
から保健室に行きましょう。

やさしい気持ち、すてきだね

(でも、ここに注意してね)



※けがしている人を助けてあげるやさしい気持
ち、すてきです！ でも、他の人の血には、
絶対に触らないようにしましょうね。