

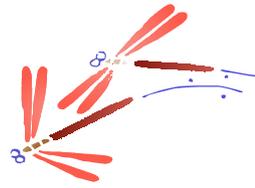


H 2 5 ・ 9 月
日光市立
日光小学校
保 健 室

2学期がはじまって一週間がたちました。みなさんはどんな夏休みでしたか？ 体調を崩した人はいませんか？ 長い夏休みの後は、生活リズムが乱れがちになります。学校へ元気に登校するためにも、生活リズムを整えましょう。

こんなあなたにアドバイス

朝、スッキリ起きられない。 (((困)))	今日から30分早くふとんに入ろう。
夏バテで、食欲ダウン↓ 	少しずつでも、栄養のバランスを考えて。
このごろ便秘がち…。 	朝食後、トイレに入る時間を確保しよう。
夜、なかなか眠れない。 	寝る30分前には、メールやゲームをやめよう。



朝ご飯を食べてこないとこんなことになるかも

朝ご飯を食べていなくて、こんな風になったことはありませんか？

- 朝から、勉強や運動が元気にできなかった。
- 給食の時間よりかなり前に、おなかがすいた。
- 朝からうんちが出なかった。



こんな風にならないためにも、朝ご飯を食べましょう。今、朝ご飯を食べていない人は、どうしたら朝ご飯を食べられるようになるか、おうちの人と考えてみましょう。

ここまでは自分でできる！けがの手当

<p>すり傷は みずであら 水で洗う</p>	<p>はなちで 鼻血が出た はな ら鼻をつま んで下を向 く</p>	<p>やけどは すいどうみず 水道の水でよく冷やす</p>
--------------------------------	--	---------------------------------------

けがの手当で注意事項

<p>●動かさ「ない」</p> <p>けがをしたところは動かさず、安静に。関節の曲げ伸ばしも、けがの直後はだめ</p>	<p>●こすら「ない」</p> <p>すり傷についた砂をこすって取らない。目にゴミが入ったときも×。水で洗い流そう。</p>	<p>●あたため「ない」</p> <p>けがをした直後は冷やすことが大切。ねんごをしたときもまずは冷やすこと</p>
---	--	--