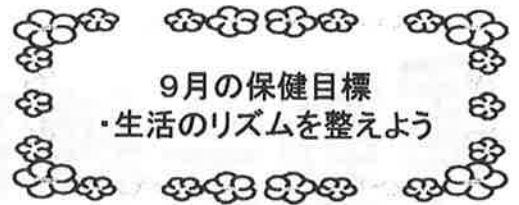




平成30年度
8月31日(金)
豊見城市立
豊崎小学校



夏休みが終わりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから学校モードへの切り替えが必要です。なかなか切り替えがうまくいかないという人に試してほしいのは、朝起きたら窓に向かって深呼吸をして太陽の光を浴びること、そして朝ごはんを食べること。運動会の練習も始まります。けがなく、元気で取り組めるように、生活リズムを整えましょう。夏休みの間クーラーが効いた室内で過ごすことが多かった人は特に熱中症にも気をつけましょう。

朝、すっきり目が覚める。

便秘をしていない。

朝ごはんは毎日食べる。

夜は12時までには寝ている。

食事はおいしく食べられる。

ぐっすり眠れる。

5:できている 4:だいたい 3:まあまあ 2:いまいち 1:できていない

へこんでいる部分の見直し&立て直しを!!

夏休み明け生活リズムチャレンジ

夏休みの生活リズムのまま、ぼんやりした頭とからだで学校に来ている人はいませんか？ まずは1週間、次のことを実行していきましょう。

- ★明日は、今日より10分早く起きる。
- ★寝る前に、次の日の持ちものを準備する。
- ★朝ごはんを必ず食べる。
- ★朝ごはんの後、トイレに行く。
- ★今日は、昨日より30分早く寝る。

生活リズムの五つ星がそろそろように、今日からチャレンジしよう!!

熱中症の基礎知識

熱中症とは。

暑さのために、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節のしくみが働かなくなったりして、体内に熱がたまり、さまざまな障害を引き起こします。

熱中症になると。

次のような症状が起こります。

- めまい、ふらつき
- こむら返り
- 大量の汗

- ◆頭痛
- ◆吐き気、おう吐
- ◆だるい、力が入らない
- ◆意識もうろう
- ◆まっすぐ歩けない
- ◆からだにさわると、熱い

熱中症の応急手当て。

- ①涼しい場所へ移動
- ②体温を下げる
 - ・衣服をゆるめる。
 - ・水をかけて、うちわなどでおおぐ。
- ③水分補給
 - 自力で水分をとれないときや呼びかけに答えない場合は、急いで救急車を!!

●水で洗う

水道の水で洗い流します。

- 傷口をきれいにし、ばい菌をとりのぞくためです。

●血が出ている部分を押さえる

傷口に、汚れていないハンカチを当てて押さえます。

- 傷口を守り、血を止めるためです。
- ほかの人やものに、血をつけないためにも大切です。

●鼻血が出たら、鼻をつまむ

人さし指と親指で、

鼻のあなを閉じるように

つまみ、下をむきます。

→早く血を止めるためです。

手打ぎのペンまでは自分でやってみよう



運動会練習がはじまります



サイズのあつた
くつをはこる

ぐあい^{わる}が悪いときは
無理^{むり}をしない

しゅんび^{うんどう}
準備運動を
しつかりしよう

すいとう
水筒とタオルを
まいにち
毎日もってこよう