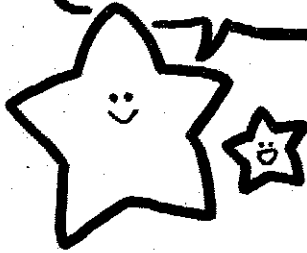
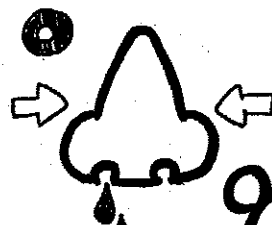
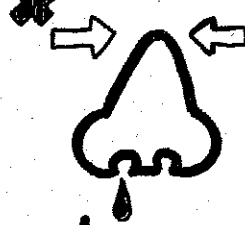


ばんそうこうや
ティッシュ
持ち歩いていますか？



6月はすり傷や切り傷、鼻血などの来室が増えました。急な小怪我に自分でも対応ができるよう、ばんそうこうやティッシュを持ち歩きましょう。

～鼻血の止め方～



下を向いて鼻の横の
膨らみを押さえて
止血しましょう！！

たっぷり眠って
夏の疲れを吹き飛ばせ！！

睡眠には、心身の疲れをとる働きがあります。
夏は夜でも蒸し暑く、寝苦しい日が続きますが、
少しの工夫で気持ちよく眠ることが出来ます。
ぜひ試してみてくださいね ☺

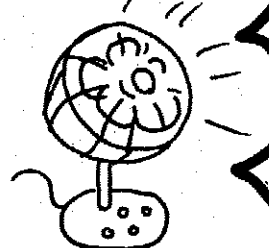


★ぬるめのお風呂で
リラックス！リフレッシュ！

ぬるめのお湯にゆっくり浸かることで
神経がリラックスします。
寝る1時間前に入るのが安眠のポイント！

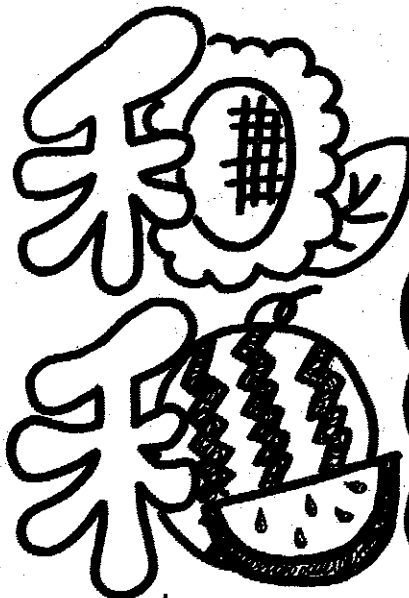
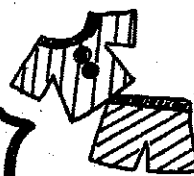
★空気をめぐらせて涼しく...

扇風機で部屋の空気を循環
させるだけでも涼しく感じます。
蒸し暑い夜は除湿が効果的 ☺



★汗を吸いやすいパジャマで！

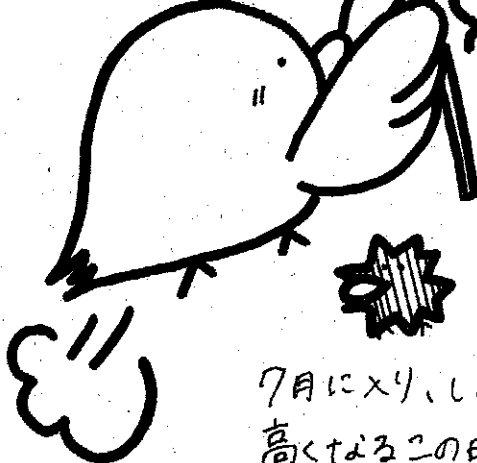
吸収・通気性に優れた綿素材の
パジャマを選びましょう。
汗と一緒に熱を逃がしてくれるよ！



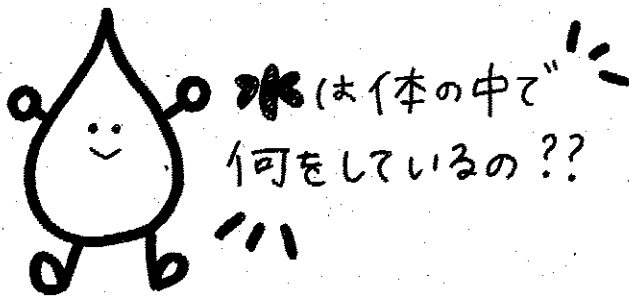
高次中



(おげんだより)



7月に入り、いよいよこれからが「夏本番」です。気温がぐっと
高くなるこの時期。暑さのために食欲がよくなったリ、体
力を消耗したりと体調を崩しやすいので、規則正しい生活習
慣を意識して、夏を元気に過ごしましょう！！



水は体の中で
何をしているの??

水は、血液や尿によって
体中に必要な栄養を運んだり、
不要なものを運び出したり
しています。

呼吸や皮膚から蒸発するとき
には、いろいろな熱を外に出し、
体温を調節しています。

正しい水分補給を考えよう

水と体のQ&A

Q. 何を飲めばいいの?

A. 普段は水やお茶でOK

甘い飲み物は飲みやすいですが、
糖分の摂りすぎによります。

A. スポーツ中は塩分も補給しよう

汗を止めたらしょっぱいですよね。
これは水分と共に塩分も失われて
いる証拠。スポーツをするときは、
スポーツドリンクを活用しましょう。

Q. いつ飲めばいいの?

A. のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と感じたらもう遅い!
既に水分がたりない状態です。のど
が渇く前から意識してこまめに水
分をとりましょう。

学校での過ごし方、大丈夫ですか?

最近教室めろうかでの過ごし方に気をつけて
生活していますか? 教室めろうかを走ると
人とぶつかりたり雨の日には滑って転んだりする
可能性があります。またいすを出したまま席を立つと、
いすにうまずいて転んだり、他の人に迷惑がかかります。
学校生活を楽しく過ごすためには、

『安全に気をつけて生活すること』が大切です。

この機会に学校での過ごし方を見直して、
これからの学校生活に生かしていきましょう!

