

待ちに待った夏休み。学校がお休みだからとダラダラ過ごしていると、あっという間に終わってしまいますよ。2学期を元気にむかえるために、夏休みも生活リズムをきちんと整えておきましょう。

夏休み生活リズムの5つの「カギ」

5つのカギを集めてゴールをめざそう

スタート!

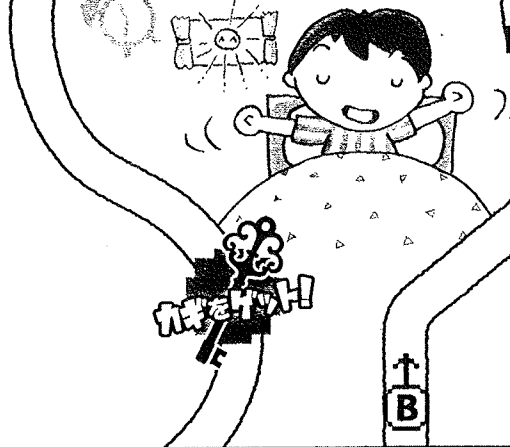
①「あさ」のカギはどっち?

- A 時間を気にせず寝る
- B 学校に行く日と同じ時間に起きる



②「あさごはん」のカギはどっち?

- A しっかり食べてエネルギー補給
- B 食欲がないので食べない



③「うんどう」のカギはどっち?

- A 外に出て元気に遊ぶ
- B すずしい部屋で遊んで外に出ない

④「お風呂」のカギはどっち?

- A めるめの湯船にゆっくりつかる
- B シャワーだけですませる

⑤「よる」のカギはどっち?

- A 遅くまでテレビをみる
- B テレビを消して早く寝る

眠れない...

▶⑤にもどる

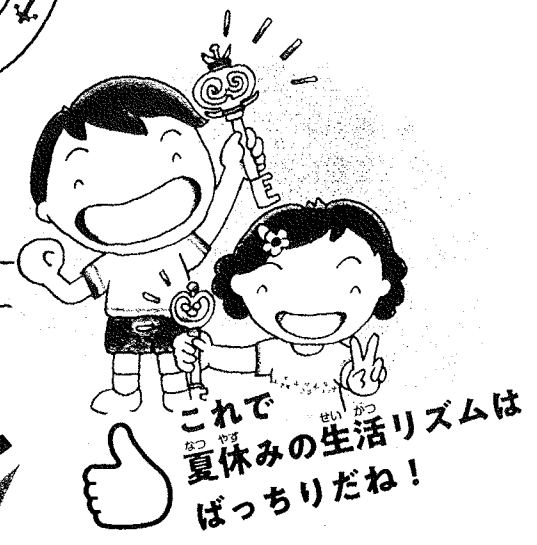
体がだるいなあ

▶③にもどる

パワーが出ない!

▶②にもどる

ゴール



②「あさごはん」のカギはどっち?

- A しっかり食べてエネルギー補給
- B 食欲がないので食べない

きけんから自分を守るために…

「知らない人」ってどんな人？

いつもあいさつを
するけどおうちの人
知らない人

よく公園で会うけど
名前を知らない人



ついていかない!

やさしい「声かけ」？でも…

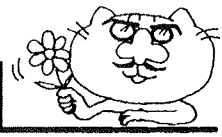
アイスを買って
あげるからおいで

足が痛い。
病院まで連れて行って

お母さんが事故に
あったから車に乗って

声をかけられても「おうちの人に聞いてから」と答えよう!

8月7日は「鼻の日」

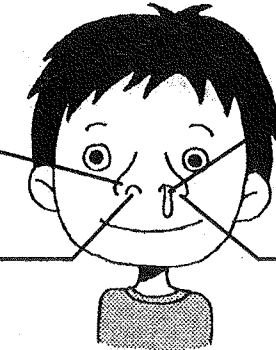


大切な鼻のはたらき

吸ったりはいたりして、
空気を体の中に取りこむ。

鼻水

鼻水を出して、体の中
に入ろうとしている細菌やウ
イルスを、体の外に出す。



鼻毛

鼻毛が、吸いこんだ空気の中
にまじっている、ほこりやごみ
をとらえて、入るのを防ぐ。

においを感じる

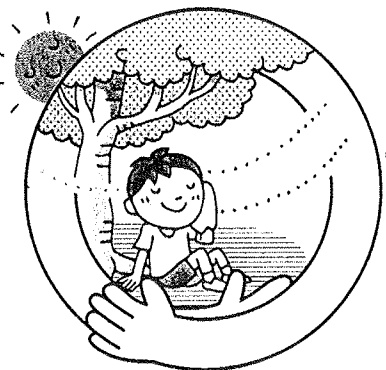
においが感じられなくなると、
食事をするときに、おいしい味を
感じにくくなってしまいます。



熱中症にならないためには？



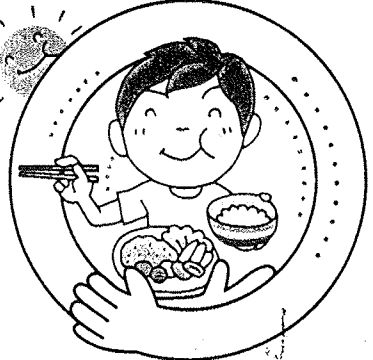
こまめな水分補給をしよう



日陰で休けいしよう



十分な睡眠をとろう



1日3食バランスよく食べよう



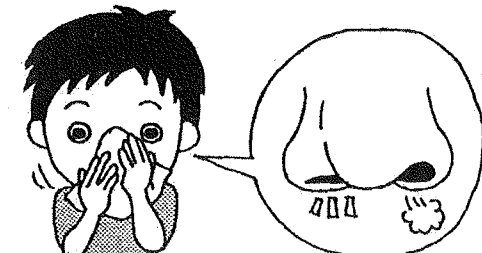
体調の悪い時は運動をひかえよう



汗をかく習慣をつけよう

じょうずに鼻をかめるかな？

① 片方の鼻の穴をふさぎます。



② ①でふさいだ鼻の穴と反対の穴から小刻
みに息を出して鼻水を出しましょう。



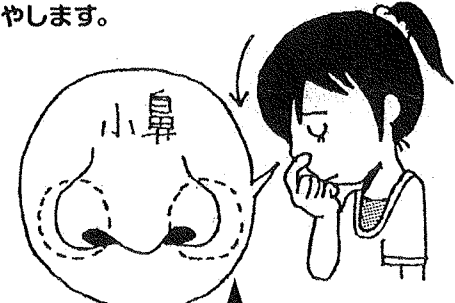
※強くかむと、鼻血が
出たり、中耳炎になっ
たりすることがあります。

③ ②で鼻水がしっかり出たら、反対側の穴も
同じように行いましょう。

④ 鼻をかんだ後は、手を洗いましょう。

鼻血が出たときは
どうすればいいの？

鼻(小鼻)をつまんで下を向きましょう。
なかなか止まらないときは、鼻の上部を冷
やします。



まちがった処置の仕方

✗ 上を向く

✗ 首の後ろを
たたく

