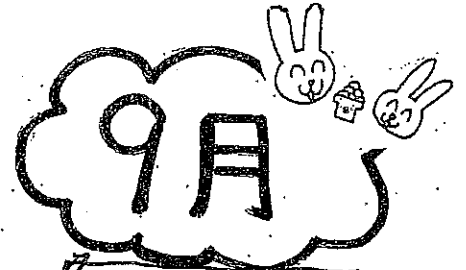


ほげんだより!



9月も終り、肌寒くなってきました。

3年生は受験が近くなりましたね。

大事な時期に体調を崩さないように気をつけま
しょう。

動3年担当
三宅 涼太
三浦 まり

1、2年も同じよう中間テストに向けて生活リズムを整えましょう。

今からできる風邪予防



睡眠

テストの前に睡眠を削る人
がいますか、そうすると頭が
働かず、せっかく覚えた事を
忘れるので、しっかりと寝ましょ
う。寝る前に覚えてから、しっかりと
寝ると頭にしっかりと残るよ!

運動

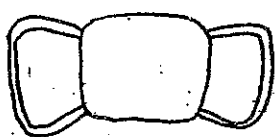
勉強をする前に軽く15分ぐら
い体を動かしてからすると、
集中力がアップするし、健康に
もいいですよ。



マスク

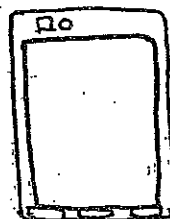
今、風邪と花粉が飛んで
いるので自己管理で
マスクを持ってきて、早めの
予防をしよう。

それから、空気が乾燥している
ので細めに水分も取るう。



夜スマホ

夜にスマホをすると、目がさえて
しまい眠れなくなります。
スマホの光は太陽の光と同じなので
目が覚めてしまうので、
夜のスマホはなるべくくひかえましょう。



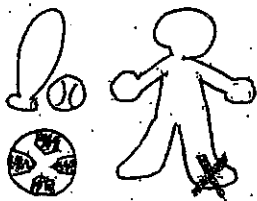
RICE

毎日の生活を安全に～



Rest (安静)

痛みを感じたらすぐに安静。運動もやめましょう。



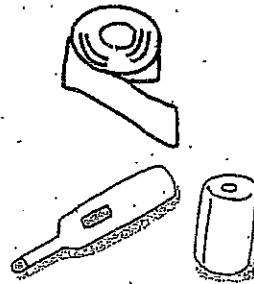
Ice (冷却)

氷のうなどを使って患部を15～20分冷やす。(タオルにくるんで)



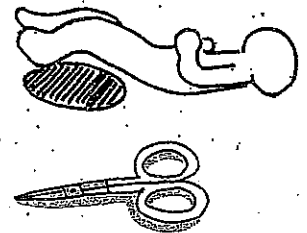
Compression (圧迫)

テーピングなどで患部を軽く圧迫させよう。



Elevation (挙上)

痛みを感じる部分を心臓よりも高い位置に保つ。



薬 (くす) の中身大丈夫?

救急箱に保管されている薬や外用薬などの使用期限や状態はこまめに点検し、古くなったものは捨てたり、新しいものと交換しましょう。

チェック

使用期限のすぎた薬と湿布などは気をつけましょう。

色やにおいが変わった薬は捨てましょう。

保管のしかた

- ・使用期限の箱や説明書は持っていてください
- ・薬を使用し始めた日時を箱に書いておきましょう
- ・小思の手の届かないところに置きましょう
- ・他の容器に入れ替えないでください (誤用や品質が変わる原因になります)

そうじ

洗面所ではよく髪が落ちてくる場合があります。

そうじの人が困っているのを落とさないようにしましょう。

そうじ用具で不備がある時は、早めに担当の先生に報告をし、しっかりと汚れとゴミをキレイにしましょう。

壁や床、窓のところにくもの巣がすぐに張っていることがあるので、キレイにしましょう。また、そうじ人ももと活用しキレイにしましょう。

