

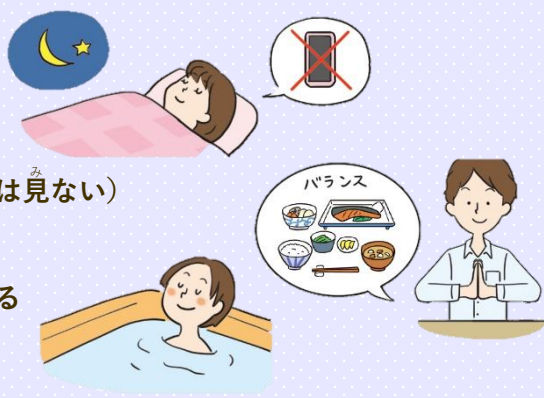
ほけんだより

せいかつ ととの 生活リズムを整えよう



なつやす お がっこうせいかつ
夏休みが終わり、学校生活がスタートしました。せいかつ
生活リズムは、しっかりがっこう
モードに切り替えられていますか？勉強や部活動、友だちとの楽しい時間など、
じゅうじつ ひび す 充実した日々を過ごせるようにゆっくりでもたいちよう ととの
体調を整えていきましょう。

- ・生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・ぐっすり眠る
(寝る前にスマホ、パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・栄養バランスの良い食事をする
- ・リラックスタイムをとる



あき た 秋ナスを食べよう



がつ 9月ごろからしゅうかく される「秋ナス」は、からだをひ やす 効果があると いわれてお
り、残暑が厳しい時季にぴったりの野菜です。夏のナスよりも水分を多く含んでい
るのでやわらかく、うまみやあまみが強いのが特徴です。

マーボナス、天ぷら、煮びたし、味噌炒めなど、旬の食材を食べて、これか
らの残暑を乗り切りましょう。

もしも救急車を呼ぶことになったら…

きゅうきゅうしゃ よ 救急車を呼ぶことが必要な場面に出くわしたらどうしますか？学校
にいる場合はせんせい やようごきょうゆう などの大人を呼びましょう。がいしゅつぎ
外出先や家な
ど、大人がいない場合や、今後あなたがきゅうきゅうしゃ を呼ぶ立場になったとき
にそなえて、きゅうきゅうしゃ をよ 呼ぶときの流れを知っておきましょう。

- ①119番に電話をかける
(固定電話でもスマホでOK)
- ②「119番です。火事ですか？救急ですか？」
- ③「救急です」
- ④「住所はどこですか？」
- ⑤「●●区●●町●●番地です」
(わからないときは目印になる
建物などをつたえる 例：●●駅です)



- ⑥「どうしましたか？」
- ⑦「道に倒れている人がいます。
意識はあります」
- ⑧「おいくつぐらいの方ですか？」
- ⑨「60代くらいだと思います」
- ⑩「あなたのお名前と連絡先を教えてください」
- ⑪「私は●●●●です。
スマホの番号は▲▲-▲▲-▲▲です」

