

じょうほうしゅうしゅう
情報収集ツール

ラジオなどスマホが
つか
使えなくても
じょうほう あつ
情報を集められるもの



急なけがや病気があったとき、
大切ないのちを守る方法を考える日です。

あなたのけがの原因は？

- ☐ 夜10時過ぎに寝ることが多い。
- ☐ 朝、起きるのが辛い。
- ☐ 時間がなくて、朝ごはんを食べないことがある。
- ☐ 体が重く感じる。



睡眠不足

睡眠不足は、注意力や体力低下の原因に！
早く寝るようにしましょう。

- ☐ 「話を聞いていない」と注意される。
- ☐ ちょっとした段差で転ぶことが多い。
- ☐ よそ見をしてぶつかることが多い。
- ☐ 靴ひもがほどけていても気にしない。



注意不足

「ま、いいか」が、けがにつながることも。考えてから行動するようにしましょう。

- ☐ 運動中に足がつる。
- ☐ 運動の後、筋肉痛になることが多い。
- ☐ 気温や活動を考えずに、服装を選んでいる。
- ☐ 爪が伸びている。



準備不足

運動の前は、ストレッチをしましょう。爪・靴ひも・服装チェックも忘れずに。

秋は、
気持ちの切りかえの季節！

9月は夏休みが終わり、
学校のペースに体も心もな

じませていく時期。「やる
気が出ない」と感じる人も

多いかもしれません。でも、それは決して

「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期
の環境の変化に心と体がついていけず「ま
だ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。

