



体育大会に向けて体調を整えよう

「朝食」をとろう



朝の食事をとることで、眠っている間に下がった体温を上げて、活動するときの力になります。朝ごはんを食べると、脳に栄養がいき、脳を活発にさせ、集中力 UP! 熱中症予防にもつながります。食べないと、勉強や運動が元気にできない、朝から排便がないなどがあります。

ぐっすり「眠ろう」



眠っている間に体の疲れをとり次の日元気に活動できる準備をしています。起きているときには、気がつかないうちに疲れがたまっています。脳だけでなく、筋肉も、骨も、目も、体全体が疲れています。眠ることによって、今日一日の疲れがとれ、明日のための力がつきます。

体育大会練習中気をつけること



水分補給を忘れずに。練習中はいつもより大きめの水筒を持ってこよう。毎年、水筒を持ってこず、熱中症になる人もいます。自分の命、健康のためにも必ず持ってきて、喉がかかわく前に飲みましょう。もちろん、汗を拭くタオルも忘れずに。



手や足の爪を切っておきましょう。伸びすぎた爪は運動の邪魔になったり、友達を傷つけたり、汚れがたまって化膿することもあるよ。

履きなれた自分にあった靴で過ごそう。小さすぎると指や足の甲があたってこすれ、足を痛めます。大きすぎると足が靴のなかで動いて抜けるよ。



打撲・ねんざ



冷やして安静にする

できるよになろう

応急手当

すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷



傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

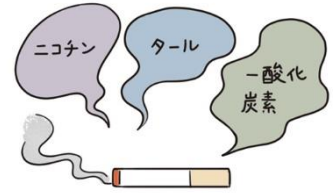
何よりも、**怪我をしないことが一番です。**

怪我を予防するためには、体を動かす前にはしっかり準備体操・ストレッチをしましょう。運動後のストレッチも忘れずに。

タバコについての素朴な疑問 ～5月31日は世界禁煙デー～

・どんな害がある？

タバコに含まれる有害な化学物質はおよそ200種類。その代表的なものがニコチン（タバコがやめられなくなる、心臓に負担をかける）、タール（発がん物質が多く含まれている）、一酸化炭素（血液が酸素を運ぶ働きを妨げる、動脈硬化を促進する）です。



・どうしてやめられない？

有害物質「ニコチン」の依存性による害です。ある程度の期間にわたってタバコを吸っていると、血液中のニコチン濃度不足によって「イライラする」「落ち着かない」といった症状が出ます。また、ニコチン濃度に関係なく、反射的に吸いたくなってしまうようになります。

・周りの人にも影響がある？

タバコの煙には、主流煙（吸い口から出る）・副流煙（火がついている先から出る）・呼出煙（吸った人がはきだす）があります。タバコを吸わない人でも、誰かがそばで吸っていれば自然に煙を吸い込んでしまいます。これを「受動喫煙」といいます。



2枚の絵を見比べて7つのまちがいを探そう！



まちがいさがしの答え

左奥の下の掲示物/左はじの女子の口/中央の女子の髪型/右はじの男子の腕
左前方の机にかかっているカバン/中央前方の机の筆箱/右前方の机