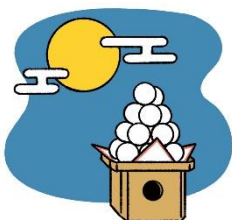




「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉がありますが、9月も気温の高い日が続きます。夏休みが終わって学校生活が始まり、疲れが出やすい時期でもあります。体調をくずさないためには、「すいみん・朝ごはん・水分補給」が大切です。まだまだ熱中症に気を付けながら、元気に9月を過ごしましょう！



9月1日

防災の日

どこにあるか知ろう



AED
心臓が止まってしまった人の心臓を正常な状態に戻すための機器。電源を入れると自動で使い方を教えてくれるので、誰でも安全に使えます。



非常口
地震や火事など非常事態の時に避難するための出口。



公衆電話

駅や公園など人が集まる場所にある、誰でも使える電話。小銭や専用のカード（テレホンカード）を入れると使えます。災害が起きて携帯電話が繋がりにくい時でもつながりやすいです。

もしもの時に備えて、学校や通学路の近くの設置場所を覚えておこう

秋の睡眠健康週間

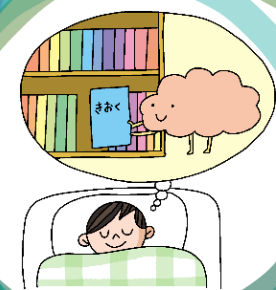
9月3日は「9（ぐっ）3（すり）」の語呂合わせから「睡眠の日」です。この日の前後1週間は「秋の睡眠健康週間」となっています。秋の夜長・・・とはいっても、まだまだ厳しい残暑の中ではありますが、いい機会でもあるので、普段の睡眠を見直してみましょう！
よく眠るとどんないいことがあるのかな？

からだ つか と
体の疲れが取れる



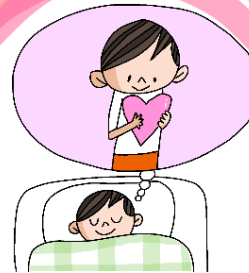
休息がとれるだけでなく、脳の体の点検をしてくれます。

きおく せいり
記憶を整理する



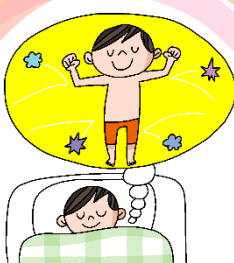
脳が勉強して覚えたことなどを整理し、記憶として定着させます。

こころ お っ
心が落ち着く



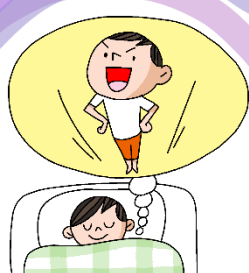
睡眠不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。

せいちょう
成長ホルモンが出る



骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、睡眠中にたくさん出ます。

びょうき からだ まも
病気から体を守る



感染症などの病気に対する抵抗力が強くなります。

すいみん
しっかりと睡眠をとるには？

まずは朝早く起きてみましょう。すると、体内時計がリセットされて、夜に眠気が起こり、早く眠ることができるようになります。

また、朝・昼・晩にしっかりと食事を取り、運動をすることで、さらにぐっすり眠ることができます。睡眠（休養）・運動・栄養を、毎日の生活の中で、規則正しくとることが健康につながるのです。