

寝けんだおりの

夏も終わりが近づいてきた。微妙な天気ですが、**体調**が急変する。熱中症や脱水症状に気が付いたら...



夏の疲れは今頃には角刈りを

- 早くおきる
- 朝日をあびる
- 朝ごはんを食べる

お休みの日も同じ時間におきます。



ずれた体内時計がリセットされます。



一日を元気に過ごすエネルギーになります。



ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう!



朝起きたら太陽の光を浴びる



朝ごはんを食べる

「ヨーグルトやバナナ、スーパなど食べやすいものを。」



ぬるめのお湯につかる

38~40℃のお湯に5~10分つかる

10時と11時あたりは出来る?

こんなとき、正しい手当ては?

救急処置ミニクイズ

①転んですりむいた!



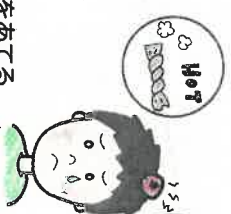
- A. すぐに水道の水で傷口を洗い流す
- B. すぐに傷口にはんそうこうをはる

②つき指をした!



- A. 指をあたためてから引っぱり
- B. 指を冷やしてから固定する

③頭にこぶができた!



- A. 冷たいタオルをあてる
- B. あたかいタオルをあてる

④足がこった!



- A. 冷やしなから強めにたたく
- B. あたためながらマッサージする