

# のびのび第5号

なまこう きみ

## 台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を探るほか、以下の備えも大事です

そと で  
外に出ないようにする



きょうふう ろらいぶつ  
強風や飛来物だけがのおそれ。  
ふよう ふきゆう がいしゆつ おそれ  
不要不急の外出は避ける。

ひなんばしょ れんらくしゆだん かくにん  
避難場所や連絡手段の確認



まん いち じたい そな  
万が一の事態に備えて、  
かぞく はな あ  
家族で話し合っておく。

ていでん だんすい そな  
停電や断水への備え



かいちゅうでんとう のみず ひじょうしょく  
懐中電灯、飲み水、非常食  
などをすぐ使える場所に。

## けがをしやすいのはこんなとき

すいあん たいよう こすき  
睡眠・栄養不足



しゅうちゅうりょく き  
集中力が下がり  
ちゅうりょく ち  
注意が散るため

な 慣れていない



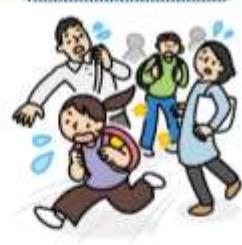
うご 動きに無理が出て  
むり 失敗しやすいため

いライラしている



れいせき 冷静さを欠き  
うご 動きが乱れるため

いき 急いでいる



しほう い 周囲への注意が  
ちゆうひ ちゆうひ 不十分になるため

## きゅうきゅうしょ ち 救急処置は「しっかり」が大事！ だいじ



きすぐち 傷口のよごれを  
あら なが  
しっかり洗い流す



あやゆび 下を向いて、小鼻を  
ゆび 親指とひとさし指でしっかりつまむ

運動前後のストレッチ!  
ケガを防ぐには、筋肉のケアが大事だよ!



睡眠・食事はしっかりと!  
空腹や睡眠不足は判断力をぶらせて、  
思わぬ事故の原因に!



## スポーツの秋 安全を楽しむために

秋

安全



ユニフォームや靴など…  
使う道具や防具の準備は万端に

「使い過ぎ症候群」に注意!  
ときには休む勇気も必要です!

## 自律神経を整えよう

最近疲れやすい、やる気が出ない、頭痛がする…などで困っていますか？ それは、自律神経が乱れていますからかも！?

自律神経は、呼吸や体温、血液の流れ、代謝、排尿・排便などを調節しています。しかし、生活リズムが乱れたりストレスがかかるとすると、

その働きが悪くなってしまって、ますますまづ不調を引き起こしてしまいます。

そんなときは、生活リズムの見直しが大切です。また、深呼吸もおすすめ。鼻から息を吸い、その倍の時間をかけて口から息を吐きます。これを何度か繰り返すと、自然に心の緊張もほぐれます。ぜひ、試してみてください。