

のびのび第5号

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確認するほか、以下の備えも大事です

外に出ないようにする



強風や飛来物でけがのおそれ。
不要不急の外出は避ける。

避難場所や連絡手段の確認



万が一の事態に備えて、
家族で話し合っておく。

停電や断水への備え



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

睡眠・栄養不足



集中力が下がり
注意が散るため

慣れていない



動きに無理が出て
失敗しやすいため

イライラしている



冷静さを欠き
動きが乱れるため

急いでいる



周囲への注意が
不十分になるため

救急処置は「**しっかり**」が大事！



傷口のよごれを
しっかり洗い流す



下を向いて、小鼻を
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にぶらせて、
思わぬ事故の原因に！



スポーツの秋を安全に楽しむために



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…など困っていませんか？
それは、自律神経が乱れている
からかもしれません！

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、

その働きが悪くなって、ますます不
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。