



さあ！今日から二学期が始まりました。新学期を元気に過ごすために、生活リズムを整えていきましょう。起きる時間、寝る時間が遅くなっていませんか？ご飯をきちんと食べていますか？自分の生活リズムを一度振り返って確認できるといいですね。

## 9月1日防災の日 もしものときに冷静に行動できるように 日頃から「防災」についての意識をしっかりと持ってください。

<p>避難する場所や連絡先を しっかり覚えておきましょう</p>	<p>日頃から家族や友人と 災害時の行動について きちんと話し合っておきましょう</p>	<p>非常時の持ち出し品を きちんと用意しておきましょう</p>
--------------------------------------	------------------------------------------------------	--------------------------------------

### 非常持ち出し品を準備しよう

いざというときのための非常持ち出し品。「一次持ち出し品」と「二次持ち出し品」の両方を準備しておくとうれい。

- 一次持ち出し品：避難するとき、まず持ち出す必要最低限の備えで、最初の一日をしのぐためのもの。水、調理不要の非常食、懐中電灯、携帯ラジオ、現金、救急医療品、生活用品など。
- 二次持ち出し品：救援物資が届くまでの数日間を自活するためのもの。避難後、余裕ができてから、安全を確認して自宅に戻り、持ち出す。水や食料などは少し多めに用意しておくとうれい。

## <<<< おうちの「救急箱」を✓(チェック)しましょう >>>>

### そろえておきたいもの

- ばんそうこう
- ガーゼ
- 包帯
- はさみ
- たいおんけい
- 体温計
- つめきり

### あると便利なもの

- ピンセット
- 毛ぬき
- めんぼう
- 綿棒
- 医療テープ
- だっしめん
- 脱脂綿
- さんかくせん
- 三角巾

### くすり

- かゆみどめ (虫さされ)
- その他

くすりの使用期限は大丈夫ですか？  
新しく使うときは、使い始めの日付を書いておきましょう。

救急箱は小さなお子さんの手が届かないところに！

### よく噛むと「いいこといっぱい！」

脳の働きをよくする  
消化を助ける  
肥満むし歯がんを予防する

まだ残暑が続きます...

さあ2学期のスタートです...とは言っても気分の落ちないへ

<p>暑いからシャワーだけ...と言わず 心身の疲れをとれてぐっすり眠れるよ</p> <p>ぬるめのお風呂にゆっくり入ろう</p>	<p>朝ギリギリまで寝ていたいところですが 少し余裕をもって起きてみよう</p>	<p>暑くて食欲も落ちこみ気味...? 朝食を必ず食べよう</p>
-----------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------	---------------------------------------

### 正しい歯ブラシの使い方は？

○ 軽い力で小刻みに動かす

✗ 強い力で大きく動かす

夏休み中に病院を受診した人は声をかけてください