

夏休みが明け、また、みなさんの元気な顔が見られてうれしいです。一方で、今年も暑かったので、夏の疲れが残っている人も多いのではないのでしょうか。つい注意散漫になってケガが増えやすい時でもあります。

これからの時期、いろいろな行事も控えています。思い切り楽しむためにも、ケガや体調不良にならないよう日常生活でも注意力を高めていきましょう。

## 知っておきたい応急手当

## こんなときは・・・



すり傷：水道水でよく洗う



鼻血：小鼻をおさえて下を向く



火傷：水道水でよく冷やす



目にゴミ：洗面器にためた水に顔を付けてまばたきする



突き指：氷で冷やす



ねんざ：動かさないようにして冷やす



切り傷：清潔なガーゼを当てて押さえる

## 秋は気持ちの切りかえの季節？

**9**月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。

夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



**そ**んなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましょう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。

