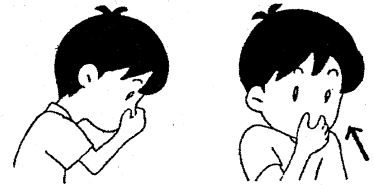


鼻血がでたときは

花粉症などアレルギー性鼻炎がある人は、^{ひんぱん}頻繁に鼻をかんだり、むずむずして無意識に鼻をさわったりするので、鼻血が出やすくなります。毎日のように出る人やなかなか止まらない場合は耳鼻科で相談しましょう。

- ①軽く下を向いて、小鼻をつまむ。
- ②鼻の奥に向かって、強く押さえる。
- ③手を放さずに5分、がんばる。

手を離れたときに、血のかたまりがでることがありますが、そおっとかんで、また5分つまんでください。鼻をこすらないようにしましょう。



病気予防力

- 早寝早起きをして、生活リズムを守っている
- 3食、栄養バランスの良い食事を取っている
- 毎日運動をしている
- 手洗いはこまめに、丁寧にしている



ケガ予防力



- 運動の前後にウォームアップ・クールダウンをしている
- 体調が悪いときは運動を控えている
- 痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている
- 危険な場所に近づかないようにしている



健康を守る

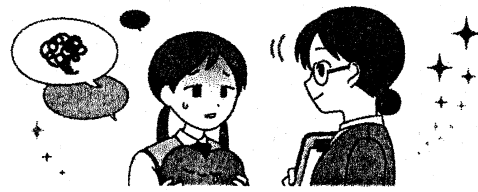
4つの力

チェック

毎日を元気に過ごすヒケツは、
体と心が健康であること。
そのためには「自分の健康は自分で守る」という意識を持ち、「4つの力」を身につけることが大切です。この1年間で振り返って、4つの力があるかチェックしましょう。

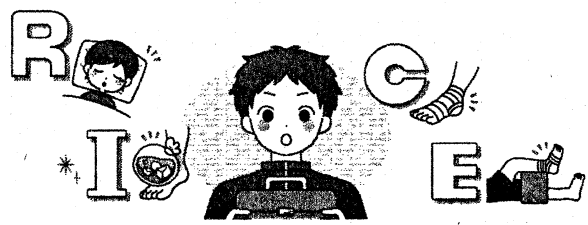
ストレス対応力

- 自分なりのストレス解消法がある
- 相談できる人がいる
- 問題が起こった時に解決法を考えられる
- 心が疲れている時に自分で気づける



応急手当力

- 止血の方法を知っている
- 応急手当の「RICE」の意味を知っている
- AEDをどういう時に使うかを知っている
- 心肺蘇生の方法を知っている



チェックが
つかなかった
ところは…

次の1年間でチェックをつけられるように、
毎日の生活の中で意識したり、新しく勉強したりしてみましょう。

