

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、それは自分だけではありません。夏休み中の生活リズムと夏休み明けの環境の変化に心と体がついていけず、まだ本調子ではないだけです。

そんな時こそ、「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、テレビやゲームをいつもより早く消してみる、1日1回深呼吸してみるなど、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、毎日を気持ちよくすごせるように工夫してみてくださいね。

リフレッシュのアイデア

つかれたときにやってみて！

- ひとりでスマホを置いて散歩する
- 好きな映画やドラマを観る
- 好きな本をもう一度読む
- 一緒にいて楽しい人とおしゃべり
- ゆっくりと深呼吸をする
- 好きな映画やドラマを観る
- 好きな本をもう一度読む
- おしゃべり
- ストレッチ
- 睡眠時間を多めにとる
- ゆっくりと深呼吸をする
- etc...

推しがいるって強い！ 推し活のススメ

「このアイドルの笑顔で一日がんばれる」「アニメキャラの言葉に救われた」そんな「推し」がいる人は、意外と多いのではないのでしょうか。何となくオタクっぽいと思われがち「推し活」には、実はすごい力があります。気持ちが沈んだ日でも、推しの存在があるだけで前を向ける。がんばる理由が「自分のため」ではなく「推しのため」でも、それは立派なエネルギーです。「好きなものを好きだと言える」「誰かを全力で応援できる」。それはすごくカッコ良く、自分を支える心の土台にもなります。

推しはアイドルやアニメに限らず、俳優やアーティスト、漫画や映画などでもいいんです。自分の推しを見つけてみましょう。

運動・スポーツ時のケガを防ぐために

- 食（た）べておく
- 朝（あ）ごはんを
- 休（やす）む
- 無（む）理（り）を
- 具（ぐ）合（あ）い
- 悪（わる）いときは
- ウオーミングアップとクールダウンを行う
- 実施前後に
- 十分（じゅうぶん）に
- 睡眠（すいみん）を
- こまめに
- 水分（すいぶん）を
- 補（ほ）給（きゅう）する

AEDの使い方

重要!

- 電源を入れる
(ふたを開けただけで電源が入るものもあります)
- 電極パッドを胸に貼る
- 心電図の解析を待つ
(電極パッドを貼ると自動的に始まります)
- 電気ショック
 - 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す(自動で行うAEDもあります)。
 - ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
 - 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する
- 胸骨圧迫とAEDをくり返す
(2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します)

7月から10月は一年の中で台風などの大雨による災害が多くなる時期です。正しい知識と行動で、自分の命を守る可能性が上がります。クイズにチャレンジして、防災力を確認してみましょう!

防災力チェック!

水害編

- Q1 台風が近づいていても雨が降ってなければ、川の近くは危なくない。
- Q2 台風が近づいていたら、外出前に天気をチェックしたほうがいい。
- Q3 台風で雨が強いとき、傘をさせば安心。
- Q4 台風がいつもの道に水がたまっていても、ちょっとなら入っていい。
- Q5 浸水してきて避難するときは、長くつをはいていく。
- Q6 台風が過ぎ去った後でも、川や海に近づかないほうがいい。

〇 (正しい) × (間違い)

- 〇 台風は進む方向や雨の量が予想できるよ。テレビや天気アプリでチェック!
- × たまった水の下に穴があったり、マンホールのふたがはずれたりしているかも。
- × 上流で雨が降っていると、水がいきなり増えることがあるよ!
- 〇 川は流木なども流れてきて危険。海も風や波がまだ強いことが多くて危ないよ。
- × 傘が風であおられてとても危ないよ。レインコートのほうが安全。
- × 長くつの中に水が入ると歩きにくくなるよ。歩きやすいついで避難しよう。