

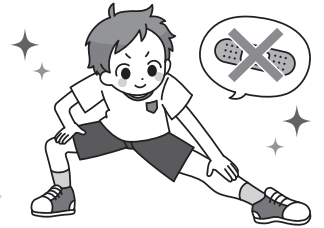
## 病气予防カ

- 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



## ケガ予防カ

- 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



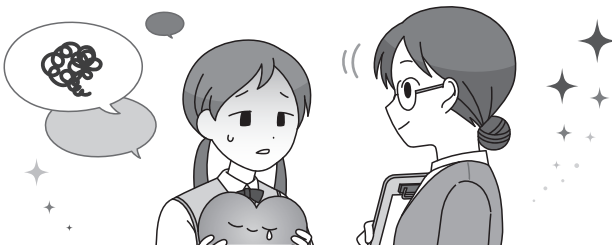
# 健康を守る 4つの力

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年間を振り返って、  
4つの力があるかチェックしましょう。

## ストレス対応カ

- 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



## 応急手当カ

- 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。



毎日の  
健康  
チェック  
も  
忘れ  
ずに

健康を守るためには、体や心の小さな変化にいち早く気づき、対処することも大切。  
“4つの力”と併せて、毎日の健康チェックも習慣にしましょう。

### 健康チェック

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ぐっすり眠れた？         | <input type="checkbox"/> 熱っぽかったり、せきが出たりしていない？ |
| <input type="checkbox"/> 朝食はおいしく食べられた？    | <input type="checkbox"/> 体に痛いところはない？          |
| <input type="checkbox"/> バナナの形の茶色いうんちが出た？ | <input type="checkbox"/> やる気はわいてくる？           |
| <input type="checkbox"/> 運動不足になっていない？     | <input type="checkbox"/> たくさん笑ってる？            |



来年度も、  
自分の体と  
心の健康を守って  
元気に過ごせると  
良いですね。

