

知ろう 考えよう エイズのこと

健康な生活を心がけよう



運動

睡眠



運動、栄養、睡眠などのバランスの取れた生活をするとともに、入浴や手洗い、うがいなどを行い、体の清潔に気を付けながら、病気に負けない体づくりを心がけましょう。



栄養

清潔



けがの手当ての仕方を知ろう

けがをしたときは、自分で傷口を水道の水できれいに洗い流してから、消毒するようにしましょう。



保健室



友達がけがをしたときは、保健室に連れて行きましょう。そのときには、血液が手や体に付かないようにしましょう。もしも血液が付いたら、水道の水で洗い流しましょう。