



なつやす お しんがつき はじ うんどうかい む れんしゅう
夏休みも終わり、新学期が始まりました。運動会に向けて、練習するこ
とが増えるので、いつも以上に怪我には気をつけて活動してください。

し ぜん ち りょく 自然治ゆ力ってなんだろう？

し ぜん ち りょく わたし
自然治ゆ力とは、私たちがもともと持っている力で、「けが」をした
り「病氣」になったりしたときに「治そう」「よくなろう」とするちから
のことで

けがをしたときに...



大丈夫？
早く治るといいね

体調が悪いときに...



大丈夫？
早くよくなるといいね

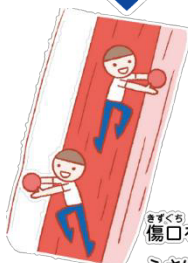


し ぜん ち りょく
どうしたら自然治ゆ力がうまくはたらくのかな？

きずくち みず
傷口を水で
しっかり洗う



けがをしたとき



きずくち
傷口をきれいに
ふさいでくれる

えいよう
栄養バランスのよい
食事をする



さいほう
細胞に
えいよう
栄養を届けて
くれる



よくねる

(とくにかぜのときは
すいぶん やす
水分をとってゆっくり休む)

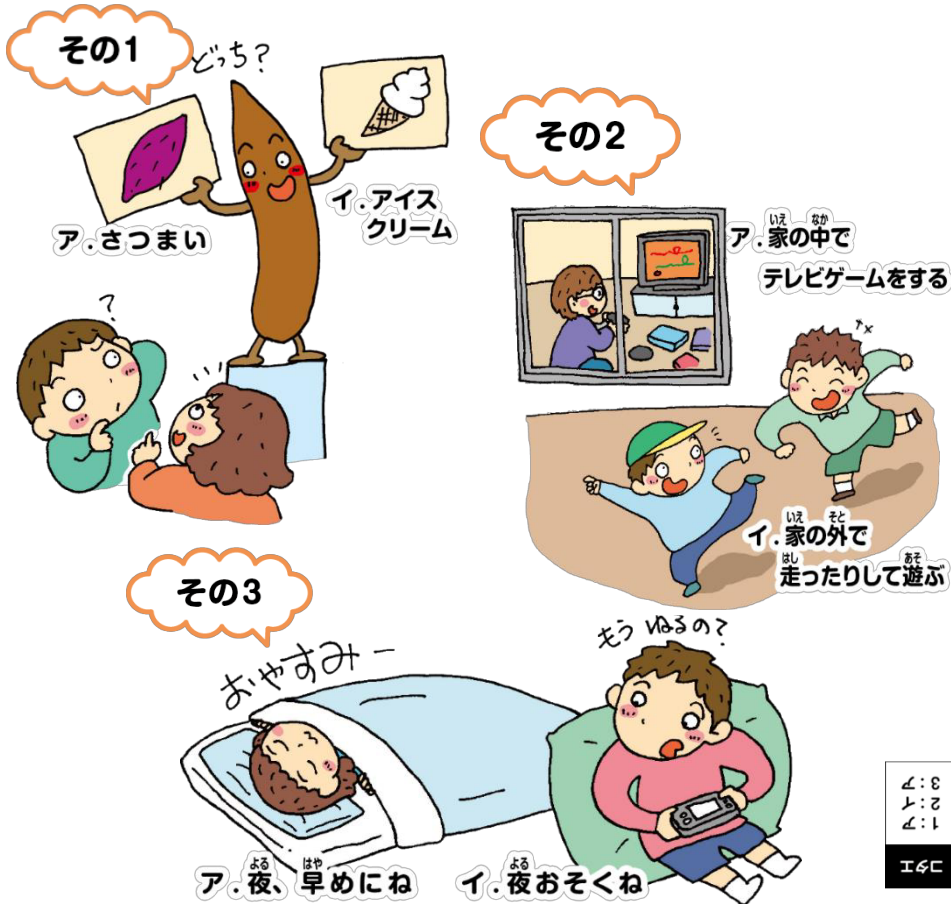


きず さいほう
傷ついた細胞を
なお
治してくれる



けんこうな人は、毎日、バナナの形に似たうんちをします。あなただうですか？ 下の3つのクイズで、バナナうんちによいと思う方をえらびましょう。

「バナナうんち」にいいのはどっち？



バナナうんちをするために大切なポイント

食べ物

食物せんいの多い野菜や
いもなどを食べる

運動

体を動かすと、ちょうが
はたらき、うんちが出る

生活

早ね、早おきの生活をして、
朝のトイレタイムをしっかり作る

毎朝、トイレの後に自分のうんちをかかさつてみよう！

バナナうんちが出ないときは、どうしたらバナナうんちになるか考えよう！