

4月から、それぞれに新しい環境の中を走り続けた1学期も終わり、待ちに待った夏休みが始まります。皆さんは、長い夏休みをどのように過ごそうと思っていますか？家族でリフレッシュしたり普段できないことにチャレンジしたりと、たくさんの計画を立ててみてください。2学期までに夏バテしない体作りもよろしくお願いします！！



夏休みもネットトラブルに要注意！！

当たり前のようにわたしたちの身近にあるタブレットやスマートフォン。様々な情報を手に入れることができたり、世界中の人とつながることができたりするととても便利なツールです。しかし、情報を手に入れる時や発信する時にちょっと手を止めて。その情報が本当に正しいのか、載せてもいい情報なのか考えることが重要です。ネットのルールやマナーを守って、上手に使いこなしたいですね。

ネットの使い方、それで大丈夫？



ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していないかな？

ふざけて友だちをからかうようなことを書く

冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、相手を傷つけてしまうかも。

自分の名前や写真をアップする

住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、君のところに来るかも。

自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。



ネットで知り合った人と会わない



写真や動画を無断でアップしない



個人情報を明かさない



悪口を書き込まない

暑すぎる夏・・・ どうやって元気に乗り切りますか！？

なりやすいのはこんな人

- ☐ 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- ☐ 冷たいジュースをよく飲む
- ☐ 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- ☐ 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ☐ ほとんど運動しない
- ☐ お風呂はシャワーだけで済ませる
- ☐ つい夜ふかしをしてしまう



チェックがたくさんついた人ほど

夏バテの危険 大！

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。

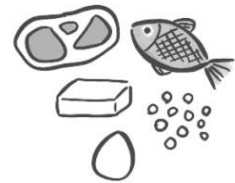


暑い夏、食欲も湧かない・・・
そんな時に食べたくなる「そうめん」
(私だけでしょうか?)やアイスなどの冷たい物・・・食べないより断然ましですが、胃腸が冷え、栄養も偏りがちです。

「タンパク質」や「ビタミン」を積極的にとって、筋肉を落とさないようにしましょう！

タンパク質

肉（鶏ササミ、豚ヒレ肉 など）
魚（マグロ、カツオ など）
大豆（豆腐、納豆、豆乳 など）
卵



ビタミンB₁

うなぎ
豚肉
卵



ビタミンB₂

レバー
牛乳
納豆



ビタミンC

キウイフルーツ
赤ピーマン
ブロッコリー



夏休み中も忘れないで！！

夏休み中も、熱中症に要注意！！こまめな水分補給を忘れないで！！今でも足りなくなる人がチラホラ・・・部活の時など、多めの水分を持参するようにしましょう！

水分補給は...



夏休みは
治療のチャンス



学校から治療勧告をお渡ししています。長い休みの間に、気になる部分を治しておきましょう！