

夏休み号

夏休みも規則正しい生活で、元気な毎日を！

いよいよ明日から夏休みです。暑い夏休み、熱中症にも気をつけながら、規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。長い休みですが、あっという間に過ぎてしまいますので、計画的に過ごしてほしいと思います。充実した夏休みを過ごし、休み明けには一段と成長した皆さんにまた会えるのを楽しみにしています。

夏バテに気をつけよう

睡眠

をきっちりとする

たっぷり寝て疲れをとり、毎朝早めに起きて朝の光をあびましょう。



冷やしすぎない

エアコンで冷やしすぎると外との温度差が大きくなり体温調節がうまくいかなくなることもあります。



ごはん

をしっかり食べる

毎日3食バランス良く食べましょう。また、冷たいものの摂り過ぎには注意しましょう



適度な運動をする

体は汗をかくことで体温調節をしています。涼しい時間帯や涼しい室内で適度な運動をしましょう



夏バテから体を整えるコツ



部屋の効いた部屋にいるのに、なんだか体がだるい…。そんな経験ありませんか？

実はこれ「冷房病（クーラー病）」とも呼ばれる夏バテ状態。暑い外と寒い室内との温度差が大きいと、体温調節をする自律神経がフル回転し、疲れてしまいます。また、体が冷えすぎて血流が悪化し、だるさや食欲不振にもつながります。



この状態から脱するために有効なのが、朝に温かいスープや味噌汁をとること。内側から体が温まり、1日の調子が整いやすくなります。

涼しさに頼りすぎず、体をいたわる生活習慣も、夏を元気に過ごすコツの一つです。簡単なのでぜひ実践してみてください。



「健康診断結果のお知らせ」を渡しました！

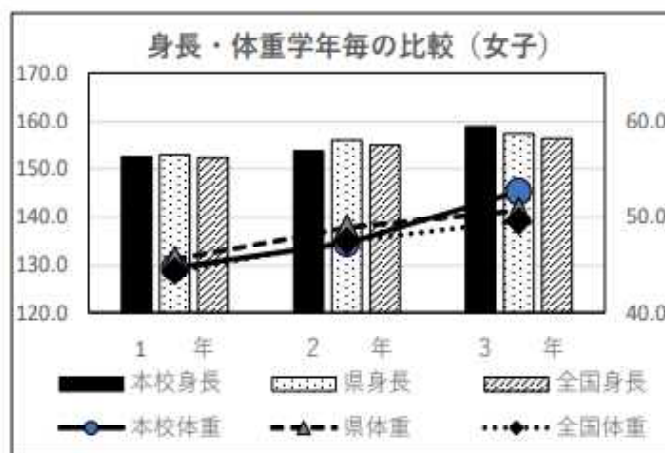
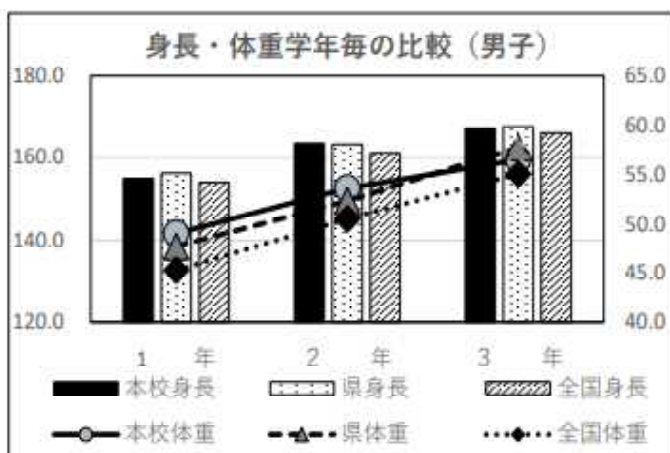
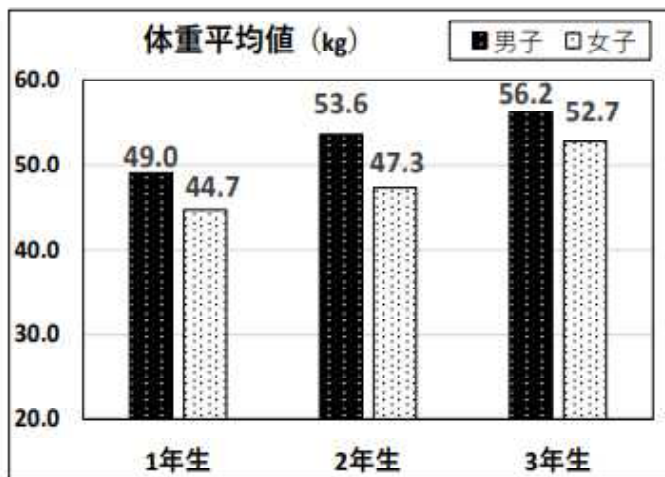
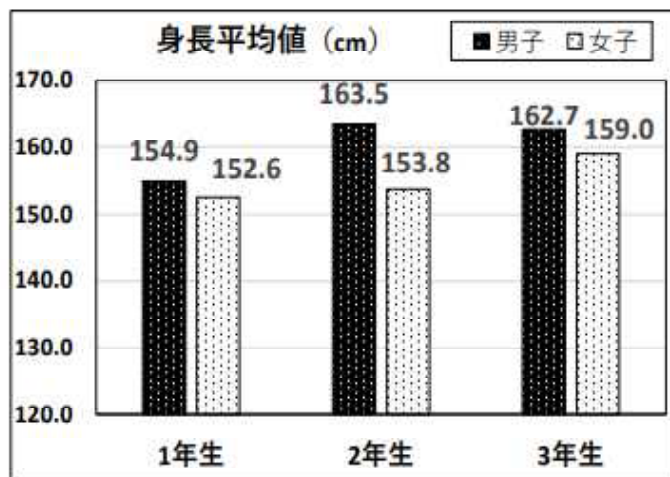
今年度の学校での定期健康診断結果を記載していますのでご確認ください。

- 受診がまだの方は、夏休み中に早めの受診をお勧めします。
- 受診後は、結果をお知らせくださいますようお願いいたします。
- 2年生モアレ検査結果はまだ届いていませんので、後日お知らせします。

*ご不明な点等ありましたら、お知らせください。



R7 定期健康診断結果から



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。



*** 夏休みもSNSトラブルに注意！相手を思いやる気持ちを大切に！ ***

便利で楽しいSNSですが、使い方を誤るとトラブルの原因になりかねません。みなさんの使い方は大丈夫ですか。自信を持って正しいと言えますか。対面ではない会話こそ相手を思いやる言葉を選びましょう。ちょっとした一言が誤解を生むこともあります。送る前によく考えてみてくださいね。また、写真や動画など、個人情報の扱いには十分注意してください。

