

かがやき

平成30年 7月発行

健康的に計画的に夏休みを過ごそう！

記録的な暑さが続いています。保健室にも熱中症関連の来室者が増えています。

一番に体調の管理が大切です。無理をしない！睡眠をしっかりとり！プラスこまめな水分補給と休養を！勉強・部活をがんばるためにも健康管理に気をつけてください。



長い夏休みがはじまります。有意義な夏休みを送ろうと
いろいろな予定をたてていませんか？あまり無理をしないで、
夏休みも規則正しく健康に気をつけて病気やけが、交通事故
等ないように過ごしてください。2学期の始業式には日焼け
した元気な顔に会えるのを楽しみにしています。



夏バテ予防の強いミカタ！ 夏野菜

夏野菜は発汗時に失われやすい水分やカリウムを豊富に含んでいたり体内にこもった熱をクールダウンする働きがあります。 **今こそおすすめ！**

がんばりすぎずに、定期的に水分補給と休養を！



あなたを守るのは、あなた—ネットトラブルにご注意—

待ちに待った夏休み。しかし、解放感にひたるあまり、さまざまなアクシデントが心配される時季でもあります。とりわけ近年では、スマホやSNSの普及にとともに、ネット関連のトラブルが多発しています。

▲ウソや中傷の書き込み・拡散

▲プライベートな写真の流出

▲いたずらで撮った写真をアップ



これらは影響がネットだけにとどまらず、実生活、さらには身の安全をも脅かす危険性をもっています。興味本位や面白半分、また「目立ちたい」など安易な理由で実行することは絶対にやめてほしいです。

また、長期休みにネットで知り合った人と実際に会うなどしてトラブルが起こる例もあります。ネットの世界は、ときに私たちが過信や思い込みで陥れます。行動する前に、自分の心に「大丈夫？」と問いかけることを忘れないでください。