

保健だよ！



夏休みも元気に
過ごしましょう！



いよいよ夏休みです。夏休み
中も元気に過ごすために、いく
つか気をつけていきましょう。

夏バテ予防は生活習慣の見直しから

**生活のリズムを
くずさない**

きちんと水分をとる

ジュースより
お茶・水を！

**色の濃い野菜を
食べる**

朝食をしっかりとる

いただき まーあ

**たんぱく質を
多めにとる**

暑い夏を乗り切る
ためにできること
をしましょうね！！



健康診断で「病院に行ってください」と言わ
れてまだ行っていない人がいると思います。ぜ
ひ、夏休み中に病院へ行ってみてもらったり、
☆ 治療してもらったりしてください。2学期が今
よりもますます元気で迎えられるですよ。



暑いときは...熱中症に注意!



熱中症とは、暑いことが原因で起こる病気をまとめていいます。長い時間暑い中で運動や仕事をする、体の中の水分が足りなくなることによって熱が下がらなくなって起こります。日射病も熱中症の1つです。重症だと命にかかわります。

熱中症のサイン



応急処置



すぐに119番!

- 呼んでも返事をしない
- 暑いのに汗をかかない

のどが 乾く前に飲む
先のみ・小分け

熱中症の予防

ぼうしをかぶる

すずしいところで休憩

こまめな水分補給

特に部活中はたくさんの汗をかくので、こまめに水分を取ってくださいね。

パソコン・スマホには、こんな危険が



無料通話アプリから「誹謗・中傷」「いじめ」の被害者に



- 無料通話アプリ(LINEなど)での「既読スルー」で、仲間はずれになる
- 短いやりとりで誤解がおきる
- 友だちの写真や個人情報を勝手に載せて、けんかになる
- グループ内の「内緒話」が、設定ミスで他のグループに漏れてトラブルになる

- ・IDを簡単に公開しない
- ・サービスや設定をよく理解して使う
- ・自分が送られて嫌な悪口やうわさ話は、送らない
- ・誤解をまねく表現になっていないか確認してから送る

ネット上の投稿は簡単に消えない



- 面白半分で投稿した画像が反感をかって、思わぬ攻撃を受ける
- 軽い気持ちで投稿した交際相手との画像がひろまってしまう
- サイトで知り合った人に送った秘密の写真を、勝手に投稿される

いったんネット上に投稿されると、コピーが繰り返されて拡散し、半永久的に残ってしまうことも

- ・投稿しても大丈夫なものかよく考える
- ・人に見られたくない写真は撮らない



パソコン・スマホは使い方によって、友だちとのトラブルや犯罪に巻き込まれたりします。スマホに触れる時間が長くなる夏休み。注意しましょうね。

見知らぬ人との出会いによるトラブル

「コミュニティサイト」での出会いから起こるトラブルが増えています。初めからだますことを目的に、年齢や性別を偽って近づく人もいます

- 軽い気持ちで会って、性被害を受ける
- そそのかされたり、だまされたりして、下着姿の写真などを送ってしまう
- ストーカー被害にあう

※コミュニティサイトとは、SNS (twitter・facebookなど)、無料通話アプリ、ブログ、プロフ、動画投稿サイト、掲示板、ゲームサイトなどのことです。



- ・個人情報や写真を送らない
- ・絶対、会わない

誰だって「カワイイ自分」「カッコイイ自分」でいたいもの。でも、**そのおしゃれ、ちょっと待って。**



成長途中のからだには刺激が強すぎることも。肌がかぶれたり、髪が傷んだりしたら、全然カワイクもカッコよくもないですね。

誰にでもできる

「カワイイ自分」「カッコイイ自分」になれる方法



姿 勢を正しく

ピンと伸びた背中では、誰が見ても気持ちがいいものです。

に っこり笑って

笑顔を向けられたら、誰でも嬉しいですね。

は きはきと 話そう

ぼそぼそ話すより断然ステキです。