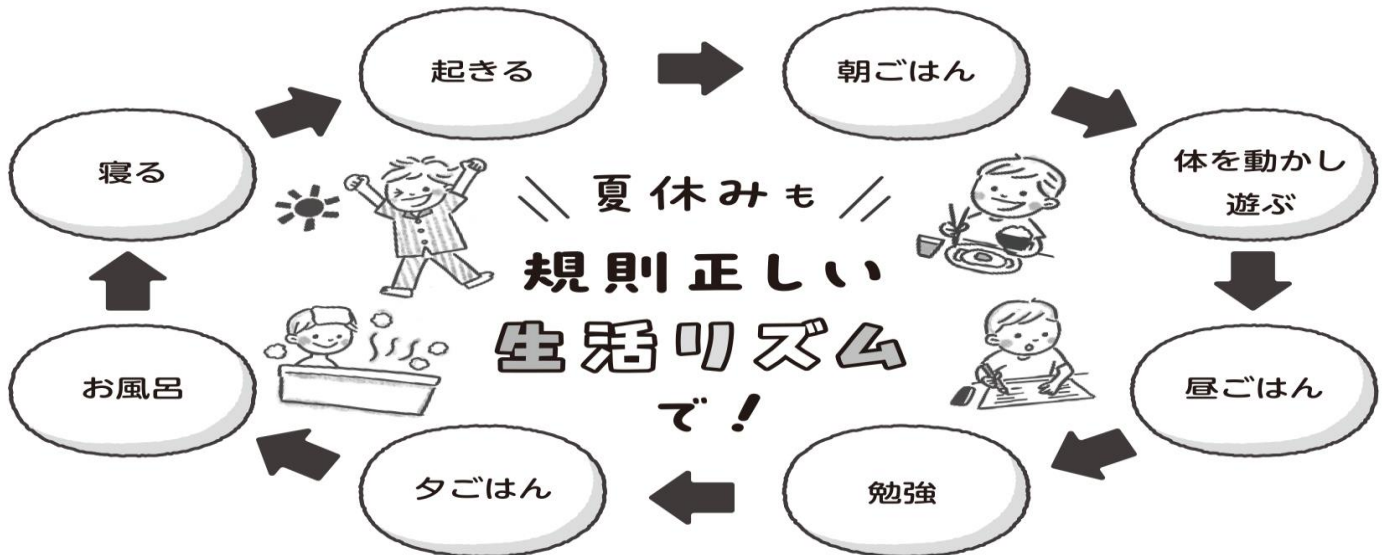




ほけんだより

いよいよ夏休みです。夏休み中も元気に過ごし、始業式から元気に登校するために生活リズムを崩さないようにしましょう！



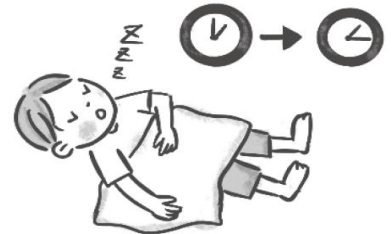
快眠のポイント

寝ぐるしい夜でもよく眠れる

★ 眠る2~3時間前にお風呂に入る



★ 昼寝は短めに



★ エアコンや扇風機で部屋を涼しく



★ 汗がすぐ乾く素材のパジャマにする

夏の肌トラブルに注意しましょう

夏は「あせも」「とびひ」など、肌トラブルが起きやすくなります。



肌トラブルを防ぐために



きちんとお風呂に入り
体を清潔に



肌を傷つけないために
爪を短く切る



冷たいタオル
などで冷やす

かゆくても
かきむしらないように

もしもなってしまったときは、病院を受診しましょう

ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渇くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

角砂糖

レモン風味炭酸 飲料 500mL	約 17 個分
スポーツドリンク 500mL	約 10 個分
リンゴジュース (濃縮還元) 200mL	約 8 個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。



夏休みは誘惑がいっぱい！
楽しい夏休みを元気に過ごすために、よくない誘いはきっぱり断りましょう！



お酒



薬物



たばこ

パソコン・スマホには、こんな危険が



ネットトラブルが増えています

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。



使うときのマナーを大切に！

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。



SNSに投稿する前に1度確認！



その時の気持ちだけで行動しないようにしましょう！

なりすましの被害に遭わないために

こんな事件が起っています



SNS上で知り合った女の子。好きなバンドが同じで、チャットをしてるとすごく楽しい！ある日、「チケットが取れたから、一緒にライブに行かない？」とお誘いが。もちろん返事は「行く！」。

…当日、待ち合わせ場所には知らない男の人が。むりやり車に乗せられそうになって、慌てて逃げ出した。

SNS上でウソの名前や写真を使って近づいてくる“なりすまし”。趣味が合う＝信用できる人ではありません。「会わない」「会う場合も大人と一緒に」など、自分を守る行動を取りましょう。



アウトメディアにチャレンジ！



この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

- レベル 1** ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル 2** 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル 3** メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル 4** 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合っ
て決めましょう。メディアとじ
ょうずに付き
合う方法が見
つかるといい
ですね。

