



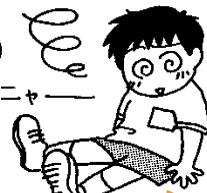


健康で 充実した 夏休みに！

明日から夏休みが始まります。34日後、どんな自分になっていたいですか？夏休みは、体力・学力・思い出作りのチャンスです。健康で安全に過ごし、元気な顔で8月24日を迎えましょう！

◆規則正しい生活を

 ~~~~~ 夏休み中も部活動を頑張る人に注意してほしいこと ~~~~~ 

| | | | |
|---|--|---|---|
| <p>食事・とくに朝食は しっかりとる！</p> <p>Good Morning ☆</p>  | <p>早寝・早起き ♪♪ 規則正しい生活リズム</p> <p>HIRU ☆</p>  <p>ASA ☆ YORU</p> | <p>汗をかいたら ♪♪ 水分補給を忘れない</p>  <p>必要に応じて、 スポーツドリンクも</p> | <p>疲れたら... 無理せずに休むこと</p> <p>フニャー</p>  |
|---|--|---|---|

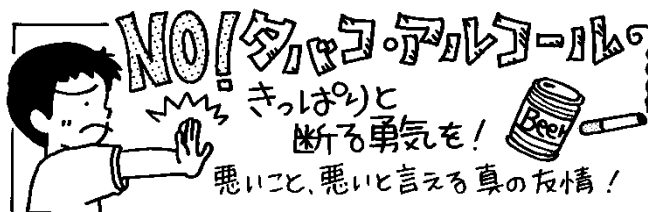
駅伝練習がない3年生は、自分で生活リズムを整える必要があります。目標に向かって学習の時間を工夫し、充実できたと思える34日間にしてほしいです。

体内時計は乱れてしまうと、元に戻すのが大変です。

朝ごはんをしっかりと食べる生活を意識しましょう！

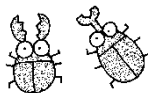
注：睡眠不足は、
体調不良・熱中症に
つながりますよ！

◆もちろん、飲みません！吸いません！



◆むし歯・視力低下...受診しましょう！

夏休み前に治療を済ませている人がたくさんいます。まだ、治療していない人はこの機会に受診しましょう。受診後は、報告書の提出をお願いします。



◆親子で話そう ケータイ・スマホの使い方

先日の携帯安全教室で多くのことを感じたと思います。トラブルにならないためにも、家庭で使い方について話合いましょう。



既読がついたのに返事がない。でも、それって悪いこと？

「既読」は何のため？

自分の言葉が無事に相手に伝わったという安心感を得るためのもの。「すぐに返事をしなきゃダメ！」なんて決まりはありません。

違って当たり前

友だちといるときにスマホはいじらない人。食事中やお風呂ではスマホ禁止の人。勉強中は通知をオフにする人。事情も考え方もいろいろ。

画面の向こうに想像力を働かせて楽しくコミュニケーションを