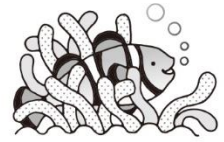


ほけんたのりり



夏休み号



広がる青空にもくもくと沸き立つ白い雲…。今年は梅雨晴れも少なく、梅雨明けが待ち遠しいですね。夏に見かける雲は積乱雲といい、発達すると雷や大雨を運びます。急に空が暗くなったり、冷たい風が吹いてきたら要注意。空をながめて夏を楽しみつつ、天気の変化には気をつけてくださいね。

夏を元気に過ごすポイント4っ!



①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。



②朝ごはん



寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。



③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。



④お風呂



シャワーだけで済ませず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。



今年度の歯科検診は9月1日になります。昨年、歯の治療をまだ終わっていない人、最近、歯が痛いと感じている人は、夏休みを利用して治療するようにしましょう。

視力の悪かった人は、必ず眼科を受診しましょう。

ヒント

A 夏休みは治療のチャンス

放っておいても治りません。早めに歯医者さんに行って、診てもらいましょう。お休みのうちだと、通院もしやすいですよ。



B 睡眠・運動・栄養がポイント!

身長をのばすために必要なのは、睡眠・運動・栄養です。日中に体を動かして、夜はぐっすり眠りましょう。栄養バランスのとれた食事でも成長には欠かせません。



C 暑さに強い体づくりを

夏の部活をがんばるには、暑さに強い体づくりが必要です。規則正しい生活で、熱中症を予防しましょう。部活中は、こまめな水分補給を忘れずに。



D 時間の使い方を振り返ってみよう

テレビ、スマホ、ゲーム…と画面に向かっている時間は1日どれくらいでしょうか? スマホをさわる時間を少し減らすと、勉強や趣味、友だちと過ごす時間がもっとつくれますよ。



暑い日に体温を下げる工夫は…



夏野菜(ナス・キュウリ・スイカなど)を食べる

風通しのよい服を着る

首やひざの裏などを冷やす



上手に使い分け!



冷えすぎた体をいたわるために…

あたたかいものを食べる

クーラーの効いた部屋では1枚羽織る

湯船につかる



スマイル

とても便利なものだけど…、使うと楽しいけど…夏休みに考えてみよう。

スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

- | | | |
|--|---|--|
| 1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの | 7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない | 13 写真やビデオを膨大に撮らないこと |
| 2 パスワードは必ず報告すること | 8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない | 14 ときどき家にスマホを置いて出かけて |
| 3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと | 9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない | 15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみる |
| 4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して | 10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください | 16 ときどき知能ゲームで遊んでみる |
| 5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話しなさい | 11 公共の場では、サイレントモードにすること | 17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て |
| 6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい | 12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません | 18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います |

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありますか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。



★キケンな誘惑 こんなときどうする？

心と体を壊してしまうキケンな誘惑。はじめは「1回だけ」と軽い気持ちでも…やめられなくなったり、みなさんの将来をめちゃくちゃにしてしまうのです。

たばこ編

放課後、公園で同じクラスの友だちグループに会ったら…

友だちならつきあえよ

みんな吸ってるしなあ。1本くらいなら…

×絶対ダメ!

- ・身長伸びがわるくなる
- ・運動能力や学力が落ちる

吸いはじめる年齢が早いほど、がんや死亡する危険が高い!

お酒編

友だちの家で宿題をしていると…

どんな味が試みに飲んでみようよ

飲み過ぎなきゃいいよね。少しだけなら…

×絶対ダメ!

- ・脳や骨がうまく成長できなくなる
- ・性ホルモンのバランスが崩れる

大人よりもアルコール依存症になりやすい!

危険ドラッグ編

卒業した部活の先輩に久しぶりに再会。部活の悩み相談をしていると…

先輩の誘いだし、1回くらいなら…

これを使えば悩みもすっきりするよ

×絶対ダメ!

- ・「合法ドラッグ」と呼ばれていても違法
- ・体への影響は麻薬や覚醒剤と同じくらいキケン

お香やアロマオイル、バスソルトと違って危険!

大事なものは「はっきり、きっぱり断る」こと!

こんな言葉で NO!

- 1本でもやめられなくなるからいらない
- 何が入っているかわからないのでいりません
- 興味ないからいらないよ
- 体によくないから、やめよう
- 部活を大切にしているからやらない
- 用事を思い出したから帰る!
- など

話を変える、その場を離れるのも方法のひとつ