

夏本番!

こんな事に気をつけて
充実した夏休みにしよう

暑い夏を元気に過ごし、部活動や学習に頑張るために自分でできることを進んでやろう!

生活のリズムをくずさない

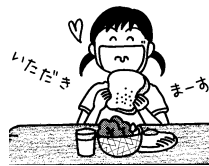
学校へ行く日と同じ時間に起きる



★目標 時に起きる

朝食を必ず食べる

暑くて食欲がなくても
何か口に入れておこう



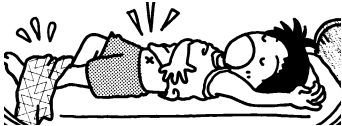
熱中症に気をつける

こまめに休養・水分補給



クーラー・扇風機の かけっぱなしに注意

タイマーを利用して、暑くても
おなかに1枚かけよう



冷たい清涼飲料水や アイスの食べ過ぎに注意

胃腸の働きが低下して
腹痛、下痢の原因になる



健康診断で見つかった 病気の検査や治療をする

むし歯や歯肉炎、視力低下な
どは、夏休み中に受診しよう。



インターネットにひそむ危険

夏休み中は、自由な時間が増えるため、インターネットに依存しやすくなります。ネットは、使い方によっていろいろな危険がひそんでいます。犯罪に巻き込まれない、依存症にならない注意が必要です。

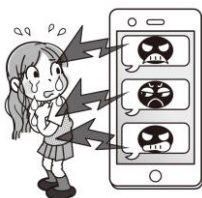
●ネットで知り合った人に
合わない



●個人情報や顔写真を
のせない



●友達を傷つける言葉や
悪口は書かない



●あやしいサイトに
アクセスしない



スマホ・ゲーム・テレビは
だらだら過ごす原因に

【ネット依存症】

ゲームやネットをしたい衝動が抑えられなくなり、日常生活など他のことより優先、健康を損なうなど問題が起きても続けてしまう状態。

メディアの使用は時間を決めよう!

メディアのマイルール

★1日あたり _____ 時間

★夜 _____ 時には電源を切る