



ゆったり のんびり

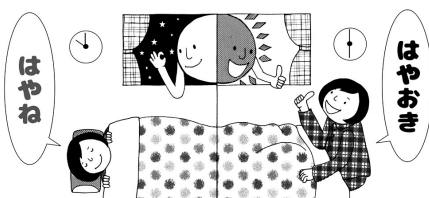
夏休み

いよいよ、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります！行きたい所、やりたいこと…今年の夏は色々あると思いますが、みなさんはもう計画を立てていますか？

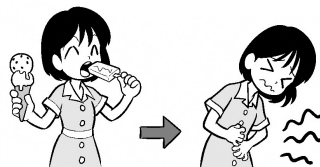
夏休みは自由に時間を使えますが、不規則な生活になってしまうと、体のリズムが狂ったり、心が不安定になったりして、元気に過ごすことができません。夏休みを元気に過ごすために、次のことに注意してみましょう！

～夏休みを健康的にすごそう！～

- ・規則正しい生活リズムを心がけよう



- ・冷たいものを、取り過ぎないようにしよう



- ・誘惑に負けないようにしよう



- ・適度な運動をしよう



- ・学習は涼しい時間に行いましょう



- ・外出するときは、日焼け対策、水分補給を忘れずにしよう



- ・手洗い、うがいをこまめに行いましょう



あなたを守るのは、あなた！ ～ネットトラブルに注意～

待ちに待った夏休み。しかし、開放感にひたるあまり、さまざまなアクシデントが心配される時季でもあります。近年、スマホやSNSの普及にともない、ネット関連のトラブルが多発しています。これらは影響がネットだけにとどまらず、実生活、さらには身の安全も脅かす危険性を持っています。興味本位や面白半分、また「目立ちたい」などの安易な理由で、情報や動画をアップすることは絶対ダメ！ 行動する前に、自分の心に「大丈夫？」と問いかけて！

- ▲ウソや中傷の書き込み・拡散
- ▲プライベートな写真の流出
- ▲いたずらで撮った写真のアップ



～二学期前半のスクールカウンセラー来校日～

- ・9月14日(木) ・9月28日(木) ・10月13日(金) (いずれも放課後)

*「ハートフルおかやま110」に相談することもできます。詳細は案内を見てください。