

# ほけんだより 8月

例年通りなら夏休みに入る8月ですが、今年は少しだけ授業があります。猛暑日が続きますが、暑さに負けず元気に学校生活を送りましょう☺️とはいえ無理は禁物です！熱中症にもなりやすい時期なので、こまめに水分補給や休憩、風通しの良い服装など熱中症対策をしましょう。また、少しでも体調が悪い場合は無理をせず休養しましょう！

## 夏休みこそ早起き。いいことがいっぱい！

太陽の光を浴びると脳や体が目覚めて生活リズムが整う	朝ごはんが食べられて、排便もスムーズになる
涼しいうちに宿題や勉強ができる	自由な時間もたくさんとれる

朝寝坊はもったいない。夏休みこそ早起きして、楽しく健康に過ごしましょう。

## 生活リズムを整えよう☀️

私たちの体の中にはこうした体内リズムがあり、朝太陽の光を浴びて目覚めることで、1日を元気に始めることができます。夜更かしが続くと体内リズムが崩れ、体を調整する機能が低下し、体調を崩しやすくなります。また、心の状態にも影響を及ぼし、イライラしたり、やる気が出なくなったりします。なるべく毎日と同じリズムで過ごし、夏休み明けも元気に過ごせるようにしましょう(\*^▽^\*)

## そのSNSの使い方、大丈夫？

コミュニケーションツールとしてスマホやパソコンから SNS を利用している人が多いと思いますが、正しく使えていますか？下の項目を読んで思い当たる行動はありませんか？

### SNS でやってはいけない NG 行動

- ×本名や生年月日、学校名などの個人を特定できる情報をプロフィールなどに書き込む
- ×許可なく相手の個人情報(名前、顔写真など)や撮影禁止場所をインスタなどにアップする
- ×1日で消えるからと言ってインスタのストーリーに個人情報やプライバシー情報を載せる
- ×他人の悪口を書き込む(名前を出していなくても特定できるような内容)
- ×他人が見て不快に思う文章や写真、動画などをアップする など



SNS は使い方によってトラブルに巻き込まれることや、そのつもりはなくても加害者になってしまう危険性があります。ネットに一度投稿したものは簡単に消すことはできません。ちょっとしたいたずらや軽い気持ちで起こした行動が学校や警察を巻き込んで大きな問題になる可能性もあります。投稿する前に、本当にその内容をネットにアップしていいのか真剣に考えてみてください。

## 保健室からののお知らせ

一週間後は夏休みに入ります。今年は感染症の影響により、様々な制限がされています。夏休み中も引き続きこまめな手洗いや、咳エチケットなど感染症予防を行い、地域ごとの感染状況に応じた行動をとりましょう。2 学期も元気なみなさんと会えることを楽しみにしています(\*^▽^\*)

## 健康診断の日程

- 8/5(水) 結核検診(1年生)
- 一学期中 視力、聴力検査(全学年)
- 9/3(木) 歯科健診(全学年)
- 9/8(火) 心臓検診(1年生)

※一学期に健康診断を受けて「受診のすすめ」をもらった人は夏休み中に病院へ行きましょう！