

いよいよ待ちに待った夏休みが始まりますね。みなさんはどんな予定を立てましたか？自由な時間ができるので、いろいろなチャレンジができそうですね。

だらだら過ごすのは簡単。あっという間に休みが終わってしまいますよ！計画を立ててやりたいことを頑張ったり、リフレッシュしたりと充実した夏休みを過ごしてください！

2学期は定期テストから始まります。元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

## 夏休み★どう過ごす？

去年までの夏休みの過ごし方をチェックしよう★

当てはまることが多いほど、夏バテに要注意です。今のうちに生活を見直して、元気に夏を乗り切ろう！



- ゲームやスマホで夜ふかしすることが多い
- 朝ご飯をほとんど食べない
- 冷たいものばかり食べている
- めん類や菓子パンで食事を済ませることが多い
- 冷たい炭酸飲料やジュースをよく飲む
- お風呂はシャワーで済ませることが多い
- ほとんど運動はしない
- 汗をかきたくないの水分をあまりとらない

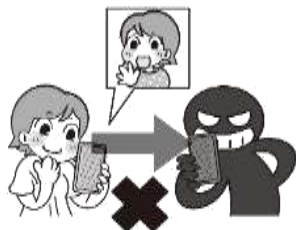


## 防ごう★ネットトラブル

夏休み、時間ができる分、インターネットを使う時間も増えるのではないのでしょうか？自分は大丈夫！と思わず、自分の身は自分で守れるよう使い方に気をつけましょう。

- ★友達を傷つけることは書かない
- ★ネットで知り合った人には会わない
- ★SNSに個人情報のをせない
- ★頼まれても自分の写真を送らない

簡単に投稿できるのがネットの怖い所です。画面の向こう側はいい人だけではありません。困ったことになる前に一度考えてみよう。



健康診断で

## 治療勧告のおたより

をもらった人へ

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければ

いい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。



充実した夏休みを！

