



先日、みなさんに水色の健康カードを配布しました。4月からの健康診断の結果が、全て記入されています。自分の健康状態を確認してくださいね。また、おうちの方にも必ず見てもらってください。各検診の結果が「所見あり」だった人には、検診が終わるたびに「受診のお知らせ」のプリントを渡しています。それを持って病院へ行き、詳しく調べてもらう、又は治療をしてもらってください。夏休みは普段より時間が取りやすいはずですので、まだ一度も受診していない人はぜひ！！病院へ行ってください。そして結果がわかったら、学校へ教えてくださいね。



運動時の水分補給のポイントは

軽い脱水症状のときは、まだのどが渴いた感じがしません

だから、夏は忘れずに水分補給！

- ・運動を始める前に水分補給。
- ・のどが渴く前に水分補給。
- ・激しい運動をするときには30分に1回の水分補給。
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給。
- ・冷たい飲料で水分補給。



もうすぐ夏休み！～気をつけてほしいこと～

生活習慣を整える



SNS への投稿は慎重に…

SNSの怖い話 炎上のしくみ

- ① 仲間内だけに発信するつもりでネット上に悪ふざけをした画像を投稿
- ② 誰かの目に留まって、拡散されて叩かれる
- ③ たとえ自分が投稿した画像を削除しても、誰かが画像を保存していたら、拡散は止められない

一度投稿した情報をネット上から完全に削除することは不可能。場合によっては、個人情報まで割り出され、ネット上に一生残ってしまうことだってあるのです。この先の受験や、就職、結婚まで、ずっとついて回ることもあるかも…。よく考えて。



タバコ・お酒は絶対ダメ！



誘われてもノーと言える自分になろう