



夏休みになりましたが、みなさん元気になっていますか？
暑い日がまだまだ続きます。熱中症にならないように、こまめに水分補給をして、規則正しい生活を心がけましょう！
宿題も計画的に行い、夏休み後半に焦らないよう、気を付けてくださいね。

その症状、**夏バテ** かもしれません



体がだるい



頭痛



胃腸の調子が悪い

夏バテとは・・・？

体が暑さに順応できず、さまざまな不調が現れた状態のこと。
生活習慣を見直して、夏バテしない体を作りましょう。

夏バテ予防方法



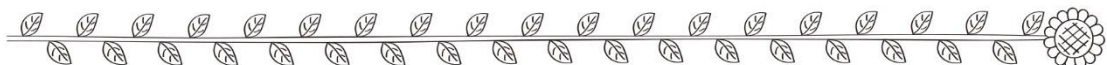
3食、バランスの良い
食事をする



睡眠をしっかりとる



冷房はほどよい設定温度にする



SC 山下先生の 8 月来校日

8 月は来校されません。
9 月 7 日（木）から来校されます。
何か話したいことがあるときは、
養護教諭まで伝えてくださいね。
保護者の方もお話しできるので、
ご希望の方は養護教諭までお知らせください。

保護者の方へ

三者懇談の際に、
○健康診断の結果 ○成長曲線
を全員に配布しています。また健康診断の
結果で治療が必要とされた生徒で、未受診の生徒
には再度治療のお知らせを配布しているので、
確認をよろしくお願いいたします。

SNS の使い方注意 ⚠



近年、SNS を通じて、未成年者誘拐被害や児童ポルノ被害、ストーカー被害などの犯罪の被害にあ
う児童・生徒は増加しています。令和元年には過去最多の 2,082 人が被害に遭い、令和 2 年・令和 3
年・令和 4 年中も 1,800 人前後で推移し、被害者数は高止まりしています。

夏休みは特に SNS を使用する機会が増えると思います。被害者にも加害者にもならないために、S
NS の使い方について、今一度確認しましょう！



個人情報を明かさない



写真や動画を無断で
アップしない



悪口を書き込まない



ネットで知り合った人と
会わない

ネットに年齢が 10 代だと記載されていても、その真偽についてはわかりません。

そのため、実際に会うことになり、待ち合わせ場所にイメージと全く異なる人が現れ、犯罪に巻
き込まれてしまうケースもあるので、注意が必要です。

SNS は正しく使用すれば、知りたい情報を得ることや、なかなか会うことが難しい人と繋がれ
るなどメリットもたくさんあります。正しく使用して、上手く SNS を使いましょう！

