



いよいよ夏休み！みなさんはどのような計画をたてていますか？「部活動や習い事で予定がいっぱい？」「ちょっとのんびり過ごすのが楽しみ？」いずれにしても健康に気をつけて充実した夏休みを過ごしてください。



夏休みの時間を有効に使おう！



学校医さんに診てもらった検診は、すべて終了しました。受診を勧める連絡を貰った人は、夏休みの間に治療を終わらせておきましょう。

夏バテになりやすい生活？していませんか？

明日も休みだし、まだ寝なくていいよね

キンキンに冷えた部屋、最高～！

夏は冷たい物が食べやすいよね♪

今日も家でゴロゴロしてよ～っと

こんな症状があれば夏バテのサイン

- 体がだるい
- 頭痛・めまい
- 食欲がない

すっぱい食べ物で元気になるろう！

毎日、暑くて食べる気がしない…。そんなあなたにおすすめしたいのは、すっぱい食べ物。いろいろな効果があります！



食欲が増す

すっぱさのもとになる酸味が味覚や嗅覚を刺激し、食欲がアップします。

消化・吸収を助ける

お酢などに含まれる「酢酸」には、唾液や胃液を分泌する成分が。食べ物の消化・吸収を助けます。

疲労回復に役立つ

柑橘類の酸味の主な成分「クエン酸」には疲労を回復する効果があります。



ネットの使い方、それで大丈夫？



ネットは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友だちとのケンカやいじめの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。

こんなこと、していないかな？

ふざけて友だちをからかうようなことを書く

冗談でも、文字だけだとうまく伝わらなくて、相手を傷つけてしまうかも。

自分の名前や写真をアップする

住んでいる場所や学校が悪い人に知られて、君のところに来るかも。

自分や友だちを傷つけることにならないように、ネットの使い方には気を付けよう。

