



2021年(令和3年)  
7月 NO. 8  
福山市立鞆の浦学園  
ほけんしつ

「朝顔」は、朝に花開くことからその名前がついていますが、なぜ朝が来たと分かるのでしょうか？実は、光が当たらない時間が10時間くらい続いてやっと花が咲く仕組みだそうです。なんだか私たちと同じで睡眠をとっているみたいですね。朝顔のように、十分な睡眠をとって、早ね早起きの夏休みを過ごしてみませんか？2学期、元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています♪



## SNS・ネットの使い方に気を付けよう！

7月の初め、警察の方が「情報モラル」についてお話しして下さいました。どんなことに気を付けたらいいか、大事なポイントを書いているのでもう一度振り返ってみて下さい。長いお休みに入りますが、SNSやネットを「正しく怖がり、かしこく使う」ことを心がけましょう。



自分や知り合いの  
個人情報をおせない



ネットで知り合った  
人には合わない



悪口やうわさ話を  
書きこまない



**冷** たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか？ 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。



**遊** びに夢中になって、ついつい水分補給を忘れていませんか？ たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渇いた」と感じる前にこまめに水分を。



**簡** 単にシャワーで済ませていませんか？ 部屋の外と中、温度差が大きい場所の行き来で、体はお疲れ。さらにエアコンや冷たい食べ物で、体の中も冷えています。ぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。



**寝** る直前までスマホやゲームをしていませんか？ 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

SNSやスマホのルールについて、友だちやおうちの人としっかり話し合っておきましょう。

### おうちの方へ

新型コロナウイルス感染症対策のため、夏休み期間中も、毎朝の検温と健康観察カードへの記入をお願いします。

(1カ月分を1枚に記入できるようなカードに様式を変更しています。)

引き続き、感染症対策にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

気になること等ありましたら、学校へ連絡して下さい。

