



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ください。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。



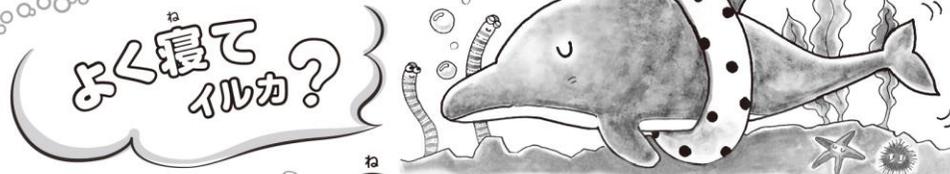
自分や知り合いの  
個人情報をおせない



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。

