



夏休みの計画を 考えてみよう!

いよいよ夏休みが始まります！みなさんは、どんな計画を立てていますか？自由な時間が増える夏休みは、普段出来ないことに挑戦するチャンスです。夏休みの長さは、みんな同じ。その中身を決めるのは、あなた自身です！この夏休みが皆さんにとって健康で、充実した夏休みでありますように♪

夏に多い誘惑…断り方は？



もうすぐ夏休み。楽しいイベントがたくさんある一方、キケンな誘惑もいっぱい。もしお酒やタバコ、薬物などに誘われたら、あなたは 어떻게断りますか？



大切にしている ものを理由に断る

「部活動で大切な試合を控えているから」「目指してる学校があって大事な時期なんだ」など

特定の 人物を出して断る

「親に心配をかけたくないから」「先生と約束しているから」など

なぜやらないか 理由を述べて断る

「飲酒・喫煙開始年齢が低いほど依存症になりやすいから」など

きちんと断ることが大切。本当の友だちなら、断ってもきっとわかってくれるはずです。



健康診断の結果、治療や受診のお知らせを受け取った皆さん。もう病院には行きましたか？「そのうち行こう」と思っているうちに、時間はどんどん過ぎてしまいます。



特に、3年生は夏休みが終われば、入試や就職に向けた動きが本格的に始まります。いざ本番！という時になって、歯が痛くなったり、体調を崩したりしては実力が出し切れません。夏休みの間に治療を済ませて、未来のための土台づくりをしておきましょう。

SNS それ、送って大丈夫？

あなたには、ネットで知り合った同い年で同性の友人がいます。最近その友人から「自分の体のことで悩んでいる。画像を送るから、あなたも裸の画像を送ってほしい」と言われました。さて、あなたならどうする？

- 1. 相手を信頼しているので送る
- 2. 写真を送ることはできないと断る

ネットで知り合った人物が、まったく別人の写真を使い年齢・性別を偽ってやりとりしていた…という例は多くあります。写真を送ってしまい「この写真をばらまくぞ」と脅される事件も起こっています。

また、何気なくアップした写真から行動範囲や住所を特定されることも。

その情報、本当に送って(アップして)大丈夫？ ボタンを押す前に、一度考える習慣を。



安全第一！夏の部活動

部活動の練習が充実する夏休みは、実力アップのチャンス!! でも、何よりも安全第一ということを忘れないで。

■休憩と水分補給をじゅうぶんに
熱中症予防のため、練習前や練習中は水分をこまめにとり、30分に1回は休憩します。

■無理しすぎない
練習中、からだの異変を感じたら、すぐ、まわりの人に伝え、運動を中止しましょう。

■ケガをしたら、すぐ連絡
ケガをしたときは、顧問の先生にすぐ連絡してください。



日本スポーツ振興センター 支払い手続きについて

学校管理下(体育や部活動、登下校中など)でケガをした皆さん！

日本スポーツ振興センターの手続きはしましたか？

学校管理下でのケガは手続きを行うとお金が給付されます。まだ手続きをしていない生徒は早めに保健室で手続きを行きましょう。

また、現在手続き中でまだ提出書類を出していない人！申請できなくて大変困っています。未提出の書類を揃えて、早めに保健室へ提出して下さい。

