



試験も終わり、待ちに待った夏休みがやってきますね。夏休みの計画はばっちりですか？  
 楽しいことも多い夏休みですが、ちょっと待って！！暑くて長～い夏休みを乗り切るには、  
 生活の仕方や健康管理もとっても大事！遊びの計画だけでなく、健康のための計画も考えて  
 くださいね。



**こんな生活・行動**  
 ビビッ！！  
 ☆ 夏休み ☆ 何回ホド

<p><b>クーラー冷房のかけすぎ</b>                  長時間使用せず</p> <p>外気温との差は                  5℃以内に</p>	<p><b>夜ふかし</b>                  ☆ 睡眠時間を                  しっかり                  確保しよう</p>	<p>これはもう...                  援交際 家出                  タバコ アルコール 薬物</p>
<p><b>深夜の外出</b>                  夏休みの解放感に流されしないで！                  暗い夜道は危険がいっぱい！</p>	<p><b>食事抜き</b>                  暑くて食欲が出なくても                  3度の食事はしっかりとろう</p> <p>お菓子の食べすぎにも                  注意！</p>	<p><b>清涼飲料水の飲みすぎ</b>                  オキシ... 糖分のとりすぎが                  心配...</p> <p>汗をかいたり、                  のどがかわいたときは                  水やお茶を飲もう</p>

**夏休みは治療のチャンス**

健康診断で見つかった異常は、この機会にしっかりと治してしまいましょう。

夏休みは生活リズムが崩れがちです。しかし！夏休みだからこそ、規則正しい生活を習慣づけてくださいね。同じ一日でも使い方によって、長く有意義にもなれば、何もせずいつの間にか終わってしまう事もあります。皆さんが有意義な一日一日を過してくれることを期待しています。二学期に元気な顔を見せてくれるのを楽しみにしていますね。

みんな大好き♡テレビゲーム  
 ☆ **ずん**とは言いませんが  
 ☆ 4つの約束事

1. 30分以上、続けてやらない
2. 画面に近づきすぎない
3. 画面は目の位置より低く
4. 部屋は明るくしておく

**夜のメール交換 疲れ目に注意!**

部屋を明るくして、  
 長時間にならないように！