

長い梅雨が明けて、いよいよ本格的な暑さになっています。最近、暑さに慣れていない人が体調不良や頭痛で保健室へ来室するケースも増えており、前日夜の入眠時間の遅さが大きな原因となっています。勉強に運動に、自分のやりたい事を頑張りたい人は、ワールドカップ🏆で活躍している選手が毎日実践している『規則正しい生活習慣』で、暑い夏を乗り切りましょう。

●夏バテ、熱中症に効く食べ物●

GOOD 睡眠！で 免疫力 UP！

季節の野菜をしっかり食べることで、人間の体はたくさんの力、免疫力をつけて健康を保つそうです。野菜には捨てる箇所がなく、ピーマンの種はミネラルをたくさん含んでいて、スイカの白いへたの部分にも栄養が含まれています。他にも発酵食品(ヨーグルト、納豆、チーズ、味噌汁等)を1日1回は食べる事で外から入ってくるいろいろな菌にも打ち勝つ強い体になります。

そして、朝ごはんは脳の働きを活発にします。これらの食べ物には、みなさんの体や心、頭にいいことがたくさんあります。

その中でもおすすめ・・・★★ 牛乳 ★★ 熱中症を防いでくれる強い味方！

牛乳には、カルシウムだけではなく、たんぱく質、脂質、糖質の3大栄養素を含み、ミネラルも豊富で水分補給には最高の飲み物です。給食の牛乳が、みなさんを熱中症から助けてくれています。牛乳を飲んで、体温調節の鍵となる血液量を増やすことがポイントです。夏休みも各家庭で1日1本、運動後に飲めたらいいですね。身長も伸びますよ！！目指せ、彩艶（ざいおん）！！



トマト、ピーマン、カボチャ等に含まれるビタミンCは暑さに強い体を作ります。

ごはんは、パンよりも腹持ちがよく、脳にエレルギーを与え、神経を安定させます。

たんぱく質は夏バテ予防になります。疲れた体を元気にします。

お風呂・・・夏は『シャワーだけ入浴』の人が多いようですが、それでは体の疲れがとれません。少しぬるめのお湯に、しっかりつかる事によって、疲れもとれて**免疫力もUP**します。

一瞬のノリを一生のキズにしないために：SNS利用のガイドライン

SNSへの不用意な投稿は、削除してもネット上に残り続け、AI悪用やストーカー、将来の進路への悪影響など、一生消えない実害を招く恐れがあります。「自分を守るための知識」を整理しました。

SNS投稿に潜む4つの重大なリスク



⚠️「鍵アカ」は決して安全ではない



善意のフォロワーであっても、スクリーンショットで外部に拡散されるリスクが常にあります。

「削除＝消去」ではない ネットの仕組み



検索エンジンや保存サイトの仕組みにより、元投稿を消してもデータは残るため、第三者は閲覧可能です。

「あなた」にたどり着く情報はすべて個人情報



名前だけでなく、背景のマンホール、電柱、看板、持ち物の記名からも特定は可能です。

投稿前に確認すべき 「特定の手がかり」チェックリスト

☐ 持ち物・服装	名札、校章、持ち物の記名、ライブ会場の座席番号
☐ 風景・建物	マンホール、電柱、看板、最寄り駅、窓の外の景色
☐ デジタル情報	位置情報(ジオタグ)、鏡やガラスへの写り込み

保健室からのメッセージ
その投稿を
「世界中の人が見ても大丈夫か？」

夏休み、トラブルに巻きこまれないようにするには…。危険な SNS の使用は控えましょう。安全に健康に使用することが大切です。