

# 8月のほけんだより

今日から2学期がスタートします。昨年までコロナ感染症対策により全国的に自粛生活の中で、花火大会や夏祭りが中止となり少し寂しい夏休みでしたが、今年はコロナ禍でも感染対策をしながら色々なイベントを開催した地域が多く、皆さんも今年の夏休みは楽しい思い出が作れたと思います。

しかし、今年の夏は各地で猛暑の日が続き夜間になっても気温が下がらず睡眠不足などにより体調を崩してしまった人もいたのではありませんか？

特に卒業を控えている人にとっては、9月から就職試験が解禁になり、また、進学に向けての追い込みの時期となります。早く生活リズムを整えて学校生活を送りましょう。

2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!...  
...といきたいところですが、ダルい、眠いという声もちらほら...  
夏休み中にくるってしまった生活リズム、早くリセットしましょう。



※ 暑いが続いています。熱中症になりやすい人は、朝食を取っていないかった事が多いようです。暑くて食欲がない人でも少しでも朝食を取って登校するようにしましょう。

## 夏休み期間中、危険なことはなかったですか？

夏休み期間中は学校から解放され、気分も高揚し特にグループなどで行動するようになると、行動が大胆になり思わぬトラブルに巻き込まれることもあります。その場の気分でラインやSNSで連絡し合うと、後々危険な事にもなりかねません。もう一度以下のことに注意して生活を送りましょう。

- ・自分や家族、他人も含めて個人情報には流さない。
- ・人を傷つけるような書き込みを載せたりしない。
- ・ネットで知り合った人に会いに行かない。



## 夏休み期間中、色々な誘惑に負けませんでしたか？



喫煙習慣と飲酒習慣の間に密接な関連があることは、よく知られていますがどちらも依存性が高く、だんだんと本数や量が多くなってしまい、体や心に悪影響がでます。

※民法改正法により、2022年4月1日から成年年齢は18歳となりましたが、喫煙や飲酒は20歳からという年齢は維持されています。