

早いもので今月で1学期も終了します。テストが終われば登校しない日が多くなります。たまにのんびり過ごすのもいいですが、1つでもいいから目標を決めて有意義な夏にしてください。特に3年生は自分の進路について大事な時期です。1日1日、後悔のない日を送ってください。

先週、健康診断の結果を配布いたしました。精密検査のお知らせが入っていた人は時間のある夏休みの間に受診しましょう。また、内科検診のお知らせが入っていた人は、

7月3日（水）12時30分までに保健室に来てください。

SNSに振り回されていない？

SNSについて、どう思いますか？
世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じている人も多いでしょう。

一方で、SNSを通じて心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか？ スマートフォンのスイッチをOFF、それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日を過ごすために、自分で自分を大切にしましょう。

ぐっすり眠るために 暑くて寝付けないときは、次のようなことを心がけてみてください。

1. お風呂につかる

お風呂につかって、上がった身体の中の「深部体温」が下がることでしっかり眠れます。

2. 寝る前にスマホなどを使わない

画面から出ている光を寝る前を見ると眠りにくくなります。

3. エアコンで部屋を過ごしやすくする

室内と外の気温差を5℃以内に調整し、冷風が直接身体に当たらないようにしましょう。

2枚の絵をくらべて7つのちがいをさがそう



間違い探し 答え

左奥の女子の帽子/中央奥の男子のエプロンのヒモ/右奥の男子が持っている皿の数
手前のフライパンの取っ手/左手前の男子のメガネ/左手前の女子の制服のリボン
右手前の女子のうわばき→スリッパ