

夏休みを健康で安全に過ごすために

夏休み中に、よくニュースにあがるのが、海や川での事故や、部活動での事故等です。そんな事故で亡くなってしまふニュースを聞いたたびに、毎年、心が苦しくなり、とても悲しくなります。

たった一つしかない自分の命、かけがえのない命を守るのは、自分自身です！！ 自分の健康・安全面の管理を十分に、楽しい夏休みを送ってください。2学期に元気に会えるためにも・・・。
西中のみなさんならできるはずですよ。



【健康面】

- 1 早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち
- 2 体調の悪い時は無理をしない
- 3 たばこやお酒に手を出さない！ 断る勇気！

【安全面】

- 1 危険な場所には近づかない
- 2 度が過ぎた悪ふざけをしない
- 3 熱中症に気をつける

夏休みは治療のチャンス



4・5・6月に健康診断がありました。むし歯など病院でもう一度見てもらった方がいい人には、治療勧告書の通知を配布しています。部活に勉強に忙しい中学生、夏休みが治療のチャンスです。まだ病院を受診していない生徒は夏休み期間中に受診し、結果を学校に提出してください。視力の低下など、毎年のことだからとそのままにするのではなく、定期受診の目安として受診しましょう。3年生は、治療を済ませることで、受験に向けてスイッチを切り替えるよい機会です。受診を済ませて受験にのぞみましょう。

ネット世代のみなさんへ 絶対に忘れないでほしい3つの「？」



これ、載せるとどうなる？
一度のせた言葉などの情報は、二度と消えないと心得よ！ 誰に見られてもだいじょうぶなものだけを！

これ、ウソ？ ホント？
ネットの情報はすべて誰かが編集・加工したもの。わざと事実をねじ曲げたり、大げさに言ってる場合もあることを心得よ！

これ投稿したらどうなる？
誰が見えないからバレない？ ネットは誰でも見る世界。どこから必ず伝わる。その言葉は、相手の顔を見て堂々と言えますか？

ネット利用が増える夏休み！ 自分も友だちも傷つけることのないよう考えて利用しよう！