

もうすぐ夏休み！

間もなく夏休み、皆さんはどんな計画を立てていますか？自由な時間が増える夏休みは、普段できない事に挑戦するチャンスです。同時に、あなたの意志力が問われるときでもあります。夏休みの長さは、みんな同じ。その中身を決めるのはあなたです。健康で充実した夏休みでありますように！

夏休みの過ごし方

あなたは、どちらを選ぶ？

夏休みのいろいろな場面をカードにしました。あなたは、どちらのカードを選ぶ？

 早寝早起きで、夏バテ撃退！	OR	 夜ふかし・朝寝坊を楽しもう！
 夏こそバランスよく食べよう！	OR	 夏こそダイエットのチャンス！
 涼しく過ごす工夫をしよう。	OR	 冷房をガンガン使おう！
 ユウワクには、絶対負けない！	OR	 ちょっと冒険もいいじゃない？

あなたの選択が正しかったかどうかは、夏休みの最後にわかります。お楽しみに…。

なに？ それとも おまけ？

サッカーやラグビーでは、試合中にプレーが止まった時間を試合の最後に付け加えて戦います。この時間のことを「ロスタイム」または「アディショナルタイム」と言います。

ロス (loss) は「無駄にした」「失った」という意味。アディショナル(Additional)は「追加された」「おまけ」という意味です。

自分の時間どう使う？
同じ時間を表わすけど、計画的に過ごすようにして受ける印象がずいぶん違うかも…。



36+64=100の理由

ある本を読んでいたらこんな事が書いてありました。

泣くときは、シクシク

$$(4 \times 9) = 36$$

笑うときは、はっは

$$(8 \times 8) = 64$$

足すとちょうど100になる人生って、絶対良い事が多いようにできているんだよ…。

気持ちは前向き、いろいろな経験が、きっと未来のあなたを大きくしてくれる

ガンバレ、
頑張りすぎないで
ガンバレ！



SNSの怖い話 炎上のしくみ

- ① 仲間内だけに発信するつもりでネット上に悪ふざけをした画像を投稿
- ② 誰かの目に留まって、拡散されて叩かれる
- ③ たとえ自分が投稿した画像を削除しても、誰かが画像を保存していたら、拡散は止められない



一度投稿した情報をネット上から完全に削除することは不可能。場合によっては、個人情報まで割り出され、ネット上に一生残ってしまうことだってあるのです。この先の受験や、就職、結婚まで、ずっとついて回ることもあるかも…。よく考えて。



健康診断で 治療勧告のおたより

をもらった人へ

勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければ

いい結果は出せません。自由に使える時間が増える夏休みは、自分のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく新学期を迎えましょう。

