

るんるんらんらん

夏休み。次の日も休みだからといって、「早く寝なくてもいいよね!」「早起しなくてもいいよね!」と思っている人はいませんか? 夜ふかしや朝寝方を続けると、体の中にある、生活のリズムを整えるための「体内時計」がずれてしまいます。すると、夏休みが終わってからも早く寝られず、早起しにくくなるのです。夜ふかししたい気持ちもわかりますが、学校があるときと同じ生活リズムを心がけてくださいね。

動物も汗をかくの? ...

人間と同じように汗をかく動物はどれでしょう?

①ネコ ②カメ ③ウマ

答えは... ①と③

人間・ネコ・ウマの共通点は「ほ乳類」なこと。ほ乳類はみんな、汗をかくことで、体温をいつも同じくらいに保っています。特に、人間とウマは汗っかきで有名。ウマは人間と同じように、体中に汗をかく珍しい動物です。しかも、白く泡立つ汗をかくんだとか。

一方、ネコは足の裏にちょこっとだけ汗をかきます。ちなみに、カメは周りの温度に合わせて体温を変えられるので、汗をかかなくてもいいのです。

暑い夏を健康に過ごすためのやくそく

<p>熱中症</p> <p>基本は無理をしない。のどが渇く前に水分補給。</p>	<p>胃腸の機能低下</p> <p>アイスや清涼飲料水など冷たいものをとりすぎない。</p>	<p>冷房病</p> <p>冷房のタイマーを上手に活用して冷えすぎに注意!</p>
--	--	---

SNSの書き込みに気をつけて

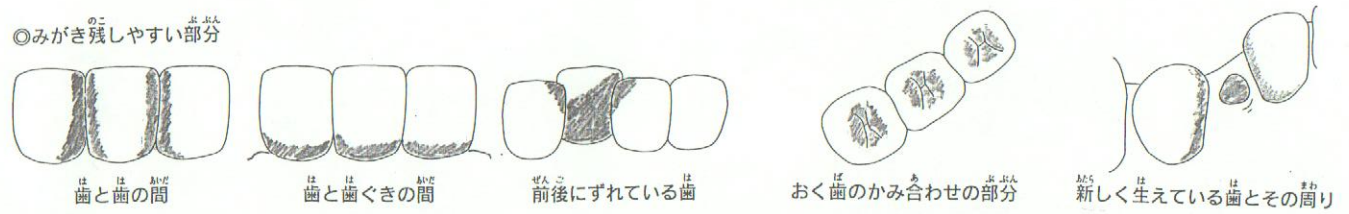
まわりの友だちだけでなく、多くのひと々とやりとりできる SNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。

-
- ①人の悪口を言ったり、批判したりしない
 - ②個人情報(住所や名前、年齢、学校名など)を書かない
 - ③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
 - ④知らない人と、直接会う約束をしない

「みがき残しゼロ! 歯みがきの達人になろう!」

夏休み中、ていねいに歯みがきができているか。自分で調べてみよう! 歯こうをそめだして、みがき残しをチェック。ロイロノートで写真を撮って保存してね。くわしくは、ロイロノートに送っている「やり方」をよく読んでください。

歯こうが残っているところは、ていねいにみがきましょう! 目指せ! 「みがき残しゼロ!」そしてみんな、歯みがきの達人になろう!



あんぜんのあいことば「いかのおすし」

<p>いかに</p>	<p>のらない</p>	<p>おおぞえでさげぶ</p>	<p>すぐにはげる</p>	<p>しらせる</p>
------------	-------------	-----------------	---------------	-------------