

# スマイル



いよいよ明日から夏休みです。花火大会や夏祭り等、夜遅くまで出歩くことやついハメを外したくなる場面も多い夏。お酒やタバコはもちろんですが、性感染症や妊娠、事件や事故などのトラブルも心配です。軽い気持ちで誘いにのることや、よく考えずに行動することがないように、自分で自分にストップをかけましょう。

## 夏に多い誘惑…断り方は？

もうすぐ夏休み。楽しいイベントがたくさんある一方、キケンな誘惑もいっぱい。もしお酒やタバコ、薬物などに誘われたら、あなたはどのように断りますか？

(👉) <u>大切にしているものを理由に断る</u>	(👉) <u>特定の人物を出して断る</u>	(👉) <u>なぜやらないか理由を述べて断る</u>
「部活動で大切な試合を控えているから」「目指してる学校があるから」「大事な時期なんだ」など	「親に心配をかけたくないから」「先生と約束しているから」など	「飲酒・喫煙開始年齢が低いほど依存症になりやすいから」など

きちんと断ることが大切。本当の友だちなら、断ってもきっとわかってくれるはずです。

## SNS、それ送って大丈夫？

Q あなたには、SNS で知り合った同い年で同性の友人がいます。最近その友人から、「自分の体のことで悩んでいる。画像を送るから、あなたも裸の画像を送ってほしい。」と言われました。さて、あなたならどうする？

1. 相手を信頼しているので送る
  2. 写真を送ることはできないと断る

ネットで知り合った人物が、まったく別人の写真を使い年齢・性別を偽ってやりとりしていた…という例は多くあります。写真を送ってしまい「この写真をばらまくぞ」と脅される事件も起こっています。

また、何気なくアップした写真から行動範囲や住所を特定されることも。

その情報、本当に送って(アップして)大丈夫？ ボタンを押す前に、一度考える習慣を。

### 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

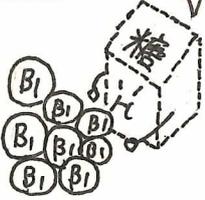
一度投稿した情報をネット上から完全に削除することは不可能。場合によっては、個人情報まで割り出され、ネット上に一生残ってしまうことだってあるのです。この先の受験や、就職、結婚まで、ずっとついて回ることもあるかも…。よく考えて。

# 夏休みを元気に過ごすために！

暑いからといって冷たいジュースばかり飲んでいると、体調が悪くなってしまいます。では、なぜジュースや炭酸飲料がいけないのか？飲み物について考えてみましょう！

## ○ 糖分が多い

糖分が燃焼するとき  
ビタミンB<sub>1</sub>を使うので  
ビタミンB<sub>1</sub>不足になる。



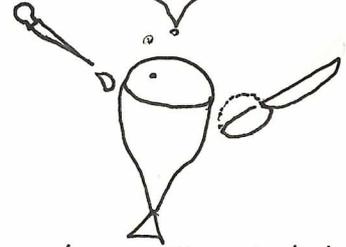
## ○ リンが含まれている

リンが体内カルシウム  
と結びついてリン酸カルシウム  
になり、カルシウムとして働かない。



## ○ 着色料や保存料が含まれている

だから・・・  
からだにはいい水分を補給しよう。



長い長い夏休み以下のことに気をつけてみんな元気に過ごしましょう！

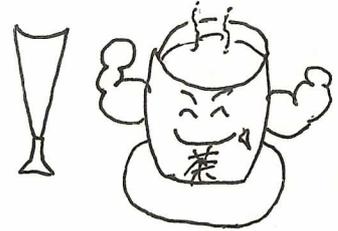
## ① 早寝 早起きをしよう。



## ② テレビやテレビゲームよりも 外遊びを。テレビやゲーム は時間を決めて！



## ③ ジュースよりもお茶を。



## ④ 外から帰ったら手洗いうがいをしよう

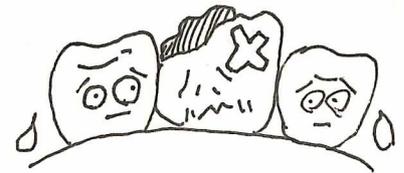


## ⑤ ねむいのに注意



## ⑥ なおそうむし歯、なくそうむし歯

朝昼晩歯みがきを忘れないように



# 生活のリズムを大切に