

ほ

け

ん

だ

よ

り

夏休み号



夏休みが始まりましたが、体調は崩しておりませんか。  
暑い日が続くので、食欲も落ち、夏バテもしやすくなります。  
夏バテ解消の近道は、規則正しい生活になります。  
よく食べ、よく休み、長期間のお休みだからこそできる楽しいことも計画して充実した日々を過ごしましょう。

## 夏休みどう過ごしますか？ 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

夏休みダラダラ過ごす事は、悪いことばかりではなく体も心も休まるので良いこともあります。  
しかし、時間もたくさんあるからこそ、何かに打ち込んでみる機会にしましょう。

### ① 勉強。

2年生は復習のチャンスです。英語検定や数学検定など自分の自信につながるので長期休みにぜひ挑戦してみましょう。受験生の3年生は夏休みの過ごし方で今後も大きく変わってきます、踏ん張りどころですので目標を決めて臨みましょう。

気晴らしにいつでも声かけて下さいね。

### ② オープンキャンパスに参加してみる。

夏休みは色々な大学でオープンキャンパスをしています。

普段はなかなか行けないからこそ遠方の大学に足を運び、大学やその地域の雰囲気を感じてみて下さい。

### ③ 趣味に没頭する。

読書や映画鑑賞、料理やカメラなどゆったり過ごすことができる今こそ目を向けてみましょう。

### ④ ボランティア活動

ボランティア活動を行うと社会問題と関わりながら自分の視野を広げることができます。

### ⑤ インターンや体験学習

カンボジアの商社でのオンラインプロジェクトや留学などあるので調べてみましょう。

### ⑥ 短期の習い事

楽器や絵画なども挑戦してみるといいですね。

いかがでしたでしょうか？夏休み明けに、ぜひ夏休みの話を聞かせて下さい。

### ⑦ 健康診断で検査や治療が必要と言われた方は時間がある夏休みに病院へ行きましょう。

## SNSの利用の仕方、大丈夫？ 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌

友達はもちろん、たくさんの人とつながり、やり取りできるSNS。楽しくコミュニケーションを取れて便利ですが、危険やトラブルが発生する可能性もあります。

★個人情報分かる情報を載せていませんか？

★自分の写真はもちろんですが、友達や先生の写真を無断に掲載していませんか？

★人のことを悪く言ったり、批判するような内容を書いていませんか？

★知らない人と直接やり取りをしたり、会う約束をしていませんか？

この機会に自分の使い方を見直してみて下さいね。