



令和5年7月19日 行永分校・保健室 中3用

夏休み前に知ってほしい、大切な3つのこと

1 学校がある日と同じ時間で生活しよう。

夏休みだからといって、「夜更かししても大丈夫しようかな」「遅くまで寝ていてもいいや」なんて考えていませんか？元気に過ごすためには生活のリズムを変えないことが大切です。いつもと同じ時間で行動するようにしましょう。



2 SNSの使い方に注意しよう！

犯罪やトラブルに巻き込まれないよう

SNSの落とし穴に注意して！

それ、本当にアップしても大丈夫ですか？
(個人情報、他の人が写った写真、悪口の書き込みなど)

ホント？ ウソ？

SNSの情報にはウソやデマもあります。真偽を見極める力をつけましょう。

なりすましていることも！

SNSで知り合った人と安易に会ったり、写真を送ったりするのはとても危険です！

3 「ゲートウェイドラッグ」に気をつけて！

「ゲートウェイドラッグ」という言葉を知っていますか？アルコール（お酒）、たばこ、シンナー、大麻などをこう呼ぶことがあります。これらを使用し、そこからより副作用や依存性が強い薬物へとつながっていく。そんな危険性があるのが「ゲートウェイドラッグ」です。

アルコール（お酒）は「ゲートウェイドラッグ」の一つです。お酒は見た目がジュースに似ていたり、比較的手に入りやすかったり、周りの大人からからすすめられたりして「ちょっとだけなら・・・」となりがちです。でも、成長期の脳や体には「害」しかありません。今と未来の自分を大切にしたい気持ちを持って、自律した行動をとってください。

長い夏休み、体を休めながらゆっくり過ごしましょう。

7つの間違いを探そう！（答えは担任の先生に聞こう）

