



共育

い

ち

い



連日厳しい暑さが続いていますが、皆さまお元気でお過ごしでしょうか。体調を崩しやすい時期ですので、無理をせずリラックスの時間をしっかり取って元気に乗り切りましょう！

HOTホッとるーむ
開所カレンダー

8

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

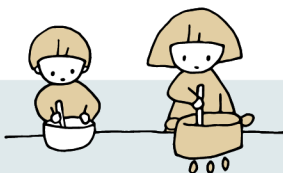


・・・開所日15:00～18:30

9

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

～1年で1番免疫が低下する季節～ 給食でも大人気！スタミナ納豆で夏バテ予防



夏バテ対策の基本

- ・ 免疫力を支えるのは腸の健康
- ・ 規則正しい生活リズムと睡眠
- ・ バランスの良い食事と水分・塩分補給
- ・ 発酵食品と食物繊維で腸内環境を整える
- ・ 適度な運動と暑さの温度差対策



納豆と肉はタンパク質とビタミンB1を含み、疲労回復に効果的なアリシンを含むねぎ・にんにく等と組み合わせると相乗効果が期待できます。

【作り方】

- ①フライパンにごま油をしき、みじん切りのショウガ・にんにく、ひき肉を火が通るまで炒める。
- ②小口切りにしたネギと、Aを加えさらに炒めて火を止める。
- ③ひきわり納豆を加え、混ぜて完成。

お好みでオクラ、山芋、キムチ、モロヘイヤ等も加えて更に栄養価アップ。

問い合わせ 教育委員会事務局

82-1118(山中・平井)

材料	1人分	4人分
豚or鶏 ひき肉	20g	80g
ひきわり納豆	25g	100g
ショウガ・にんにく	0.6g	1かけ
白ネギ	20g	1かけ
A 醤油	2.2g	8.8g
A 料理酒・みりん	1g	4g
A 砂糖	0.6g	2.4g
ごま油	1g	4g

知ってる!? SNS には年齢制限（年齢別レーティング）があります！！

SNSには年齢制限があり、未成年の利用は保護者の同意と管理が前提となることが多いです。被害防止のため家庭教育を徹底し、トラブル時の対応を事前に決めておきましょう。無断課金などの請求は保護者が負担するケースがあるため、利用時のルールを明確にしておくことが重要です。

	視聴	年齢のルール	ポイント
LINE	12歳以上	利用推奨年齢12歳以上	親の同意と管理下が基本 トラブル時の責任は保護者 未成年は親子で設定を確認
YouTubeKids	3～12歳	—	
YouTube	13歳以上	投稿 アカウント作成 13歳以上	
TikTok Instagram X (旧:Twitter)			

小中学生にも起こり得る「SNSトラブル」

SNS依存



SNSいじめ被害/加害



個人情報の流出



著作権侵害



不適切な情報に触れる
またはその影響



ワンクリック詐欺・課金



炎上・不適切な情報発信



ストーカー・連れ去り
性的被害



引用：総務省「上手にネットと付き合おう！～安心・安全なインターネット利用ガイド～」

安心してネットを楽しむために。 親ができる3つの見守り

- 1 見える化
ペアレンタルコントロール
- 2 不適切な情報や危険な出会いを防ぐ
ブロック（フィルタリング）
- 3 家族で話し合う
ルールづくり



こちらから↑今すぐお悩み解決
次回はペアレンタルコントロール
を解説します。

引用：こども家庭庁