

どう過ごす？夏休み 保健室からの提案

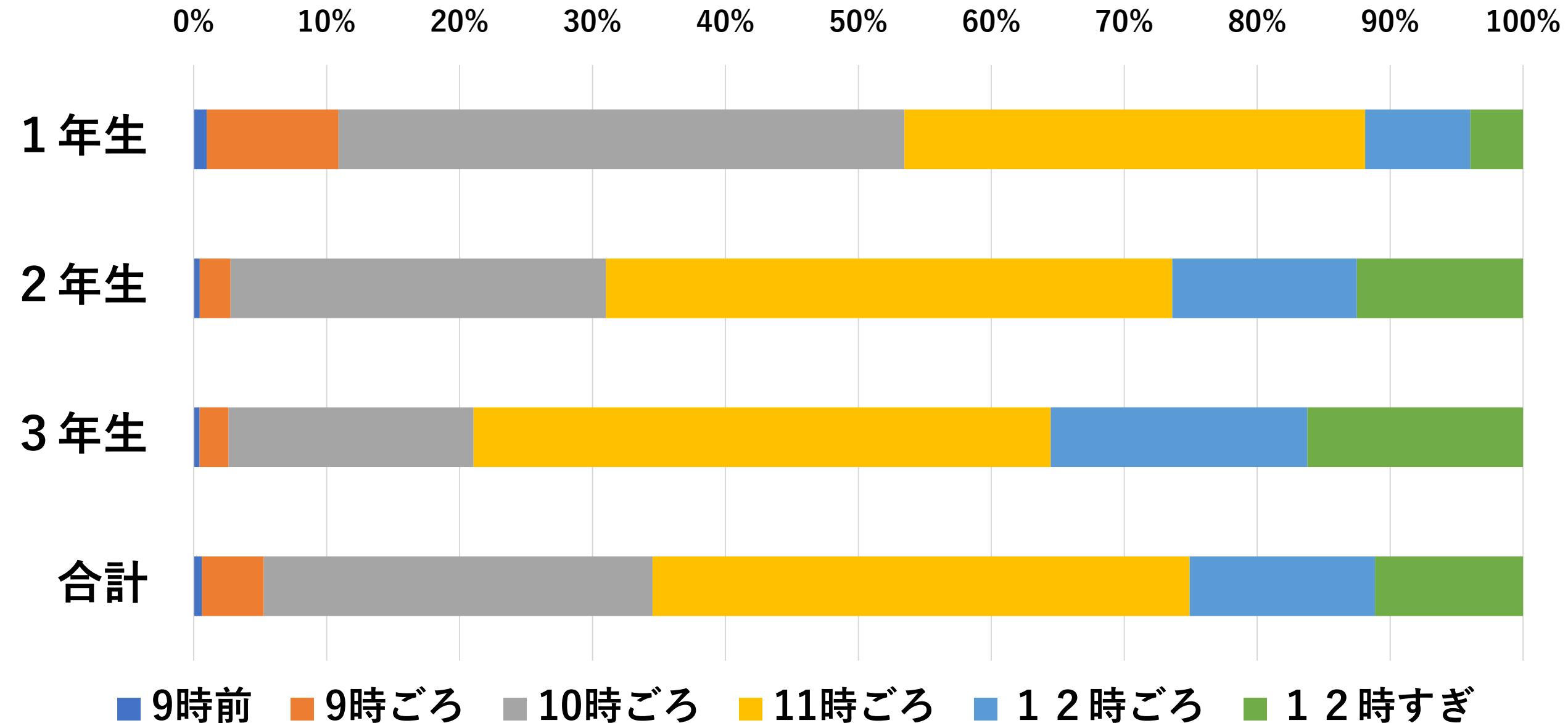
75%

平日11時までに寝ている人

75%

益城中学校生 生活習慣アンケートより

平日の寝る時刻



**夏休みも
「早ね・早起き・朝ごはん」！**



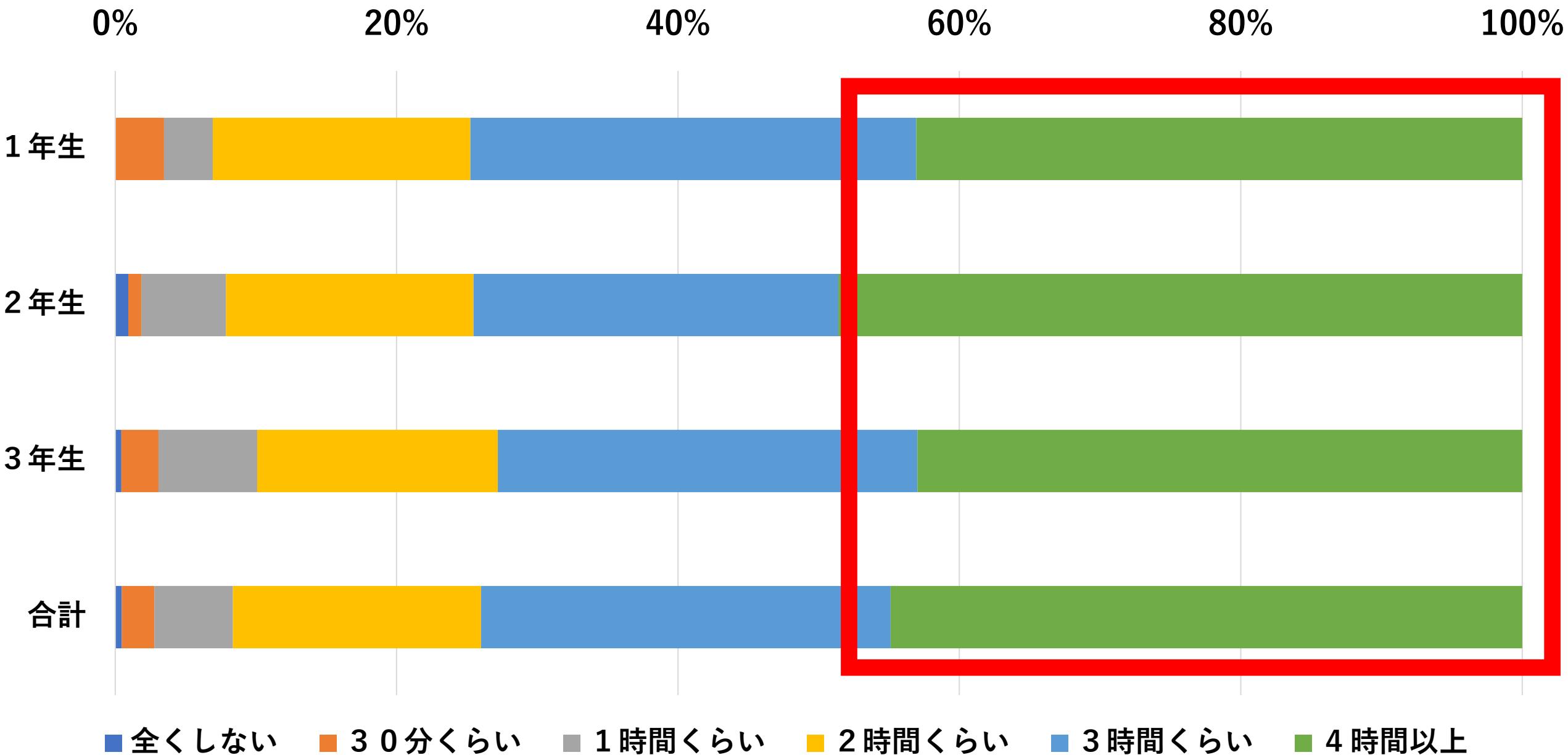
92%

自分専用のスマホ・タブレット
を持っている割合

92%

益城中学校生 生活習慣アンケートより

休日のインターネット・ゲームの時間



**スマホ・ゲーム依存に
気をつけて！**



2

8

人

全国2024年の水難事故 中学生以下の死者・行方不明者の数

28人

警察庁データより

全国2024年の水難事故 中学生以下の死者・行方不明者の数

☆河川 18人

☆水遊び 15人

警察庁データより

**熱中症・けが・事故に
気をつけて！**



1

3

8

人

益城中学校生徒で
むし歯の治療が必要な人

138人

**夏休みは
治療、メンテナンスの
チャンス！**



めざせ！治療率100%

**2学期に元気に
会いましょう！！**