

保健室から

2学期も元気に過ごすために

**2学期も 合言葉は..  
「早ね・早起き・朝ごはん」!**



# くまもと 早ね 早起き いきいきウイーク

8月25日（月）～9月15日（月）

ぐっすり寝て、すっきり起きよう！  
～せいいかつをふいかえって、できることからはじめよう～

はや

はや

あさ

# 早ね・早起き・朝ごはん

はや

はや

あさ

じっこう

「早ね・早起き・朝ごはん」を実行し

ていけば、心やからだをベストな

じょうたい

べんきょう

状態にてきて、勉強やスポーツで

じぶん

ちから

はつき

自分の力を發揮できるよ！

※「早寝早起きにはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～」

(文部科学省)より

き き つ あ がた

# デジタル機器との付き合い方

スマートフォンやゲーム機などの

デジタル機器は使う時間を決めよう！

寝る前に使うと眠れなくなることがあるよ！



※「[早く寝て朝にはんて輝く君の未来・睡眠リズムを整えよう!](#)」  
(文部科学省)より

## 良い生活リズム



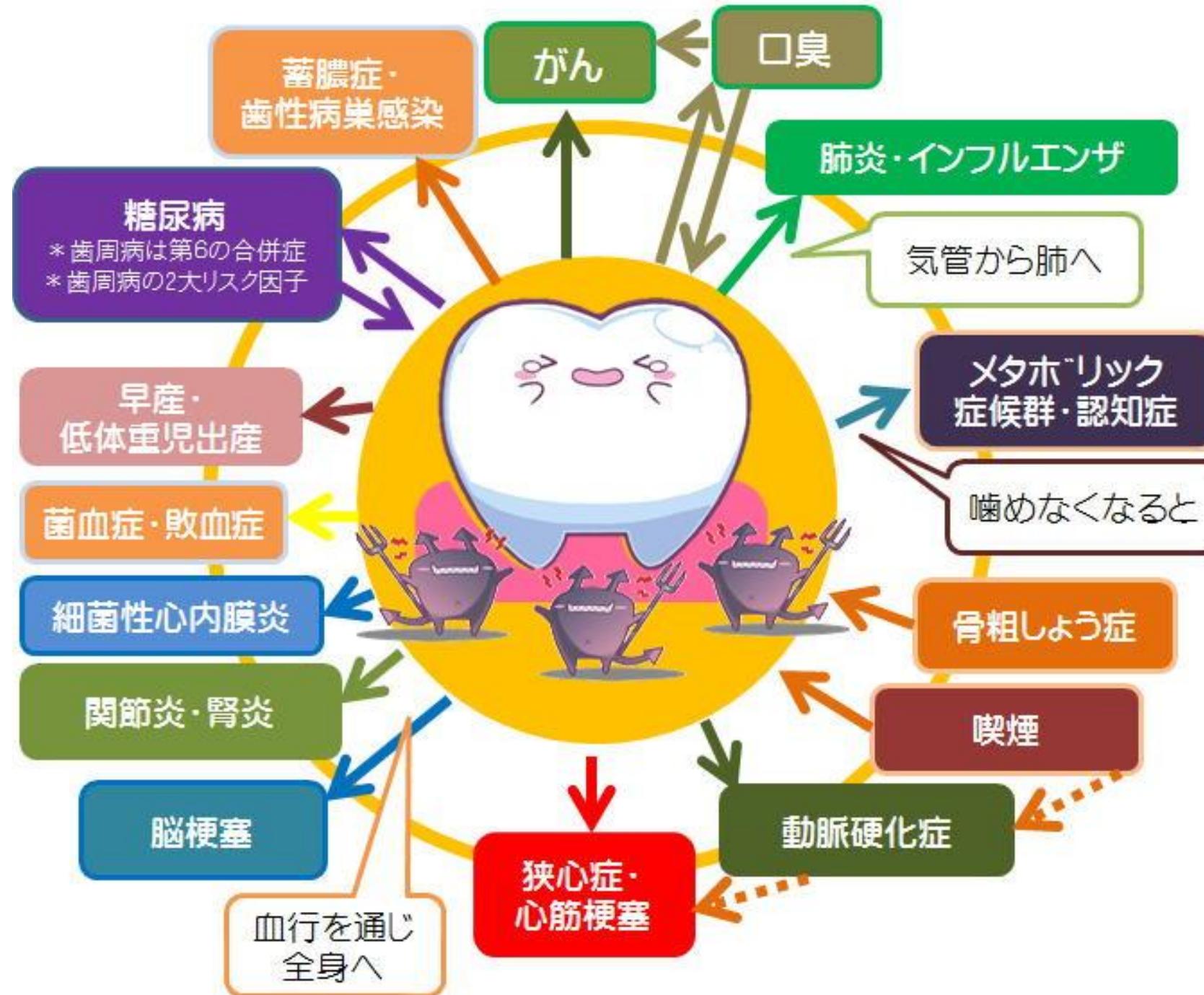
## 悪い生活リズム



益城中学校生徒で  
むし歯の治療が必要な人

138人

# むし歯や歯周病を ほおっておくと・・



# スポーツ選手は歯が命



# 益城中生も歯が命



**むし歯は早めの  
治療がお得です！**

**早い・安い・痛くない**



**めざせ！治療率100%**

**2学期も元気に  
過ごしましよう！！**