

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 早おき
いきいきウィーク

8月25日（月）～9月15日（月）

ぐっすり^ね寝て、すっきり^お起きよう！
～せいかつをふりかえって、できることから始めよう～

はや はや あさ
早ね・早おき・朝ごはん

はや はや あさ じっこう
「早ね・早おき・朝ごはん」を実行し
ていけば、^{こころ}心やからだをベストな
^{じょうたい}状態にできて、^{べんきょう}勉強やスポーツで
^{じぶん}自分の^{ちから}力を^{はっき}発揮できるよ！

※「早寝早起き朝ご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

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！



※「早寝早起き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



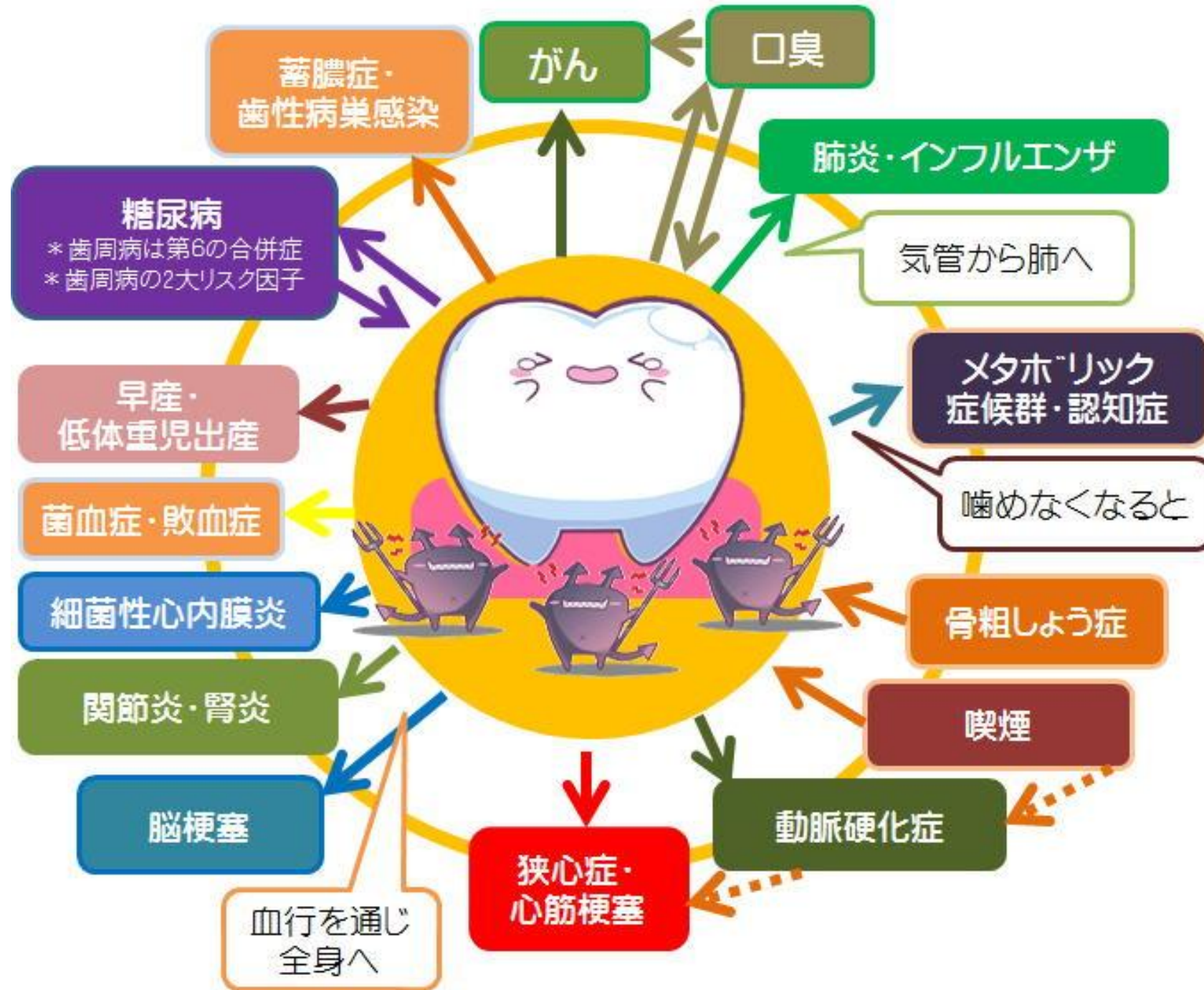
悪い生活リズム



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

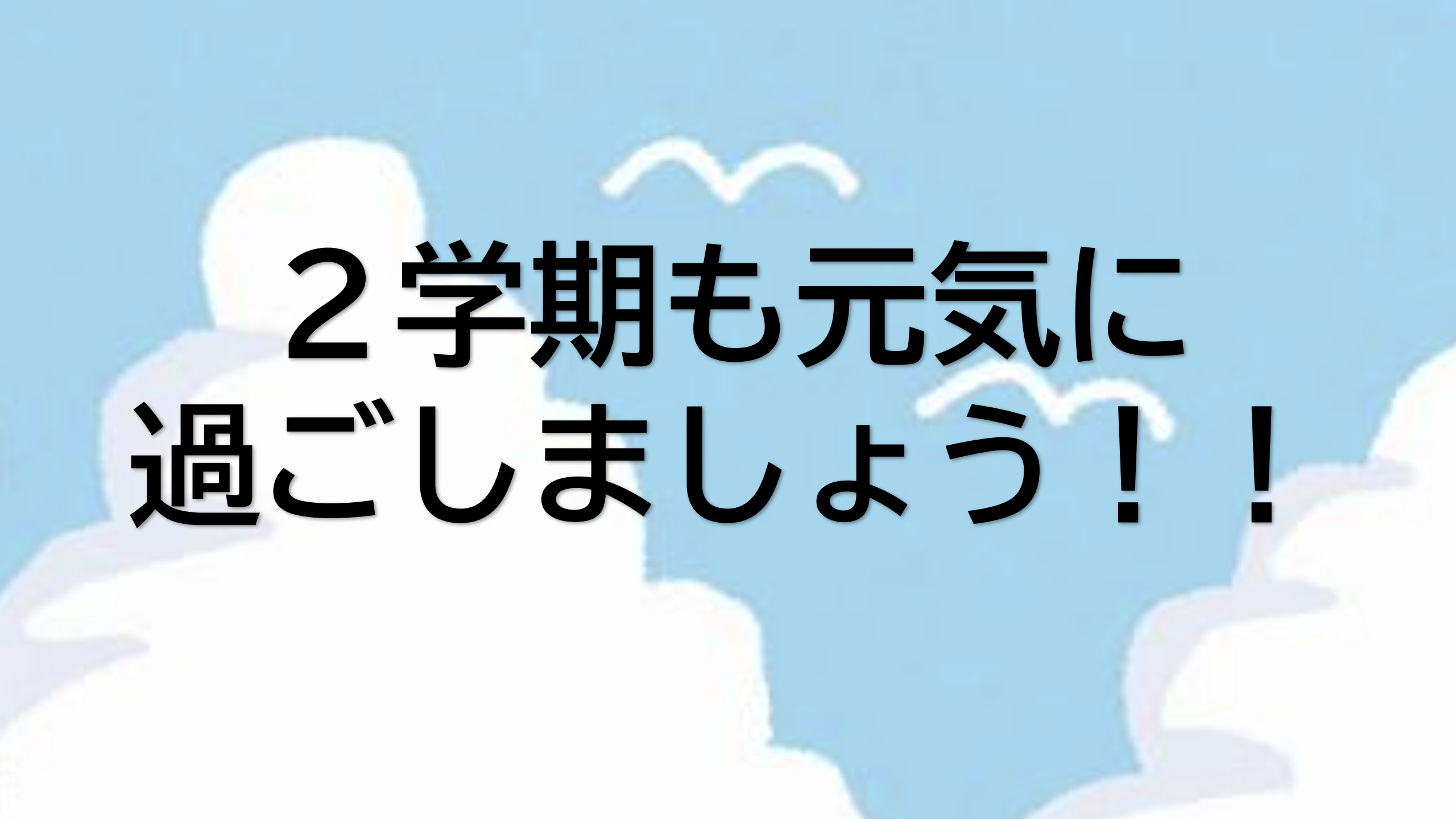


**むし歯は早めの
治療がお得です！**

早い・安い・痛くない



めざせ！治療率100%



**2学期も元気に
過ごしましょう！！**