

---

＜保健室からのお願い＞

夏休み明け、みんなが  
元気な顔で登校できること

---

自分の健康は  
自分で守る

見通す力

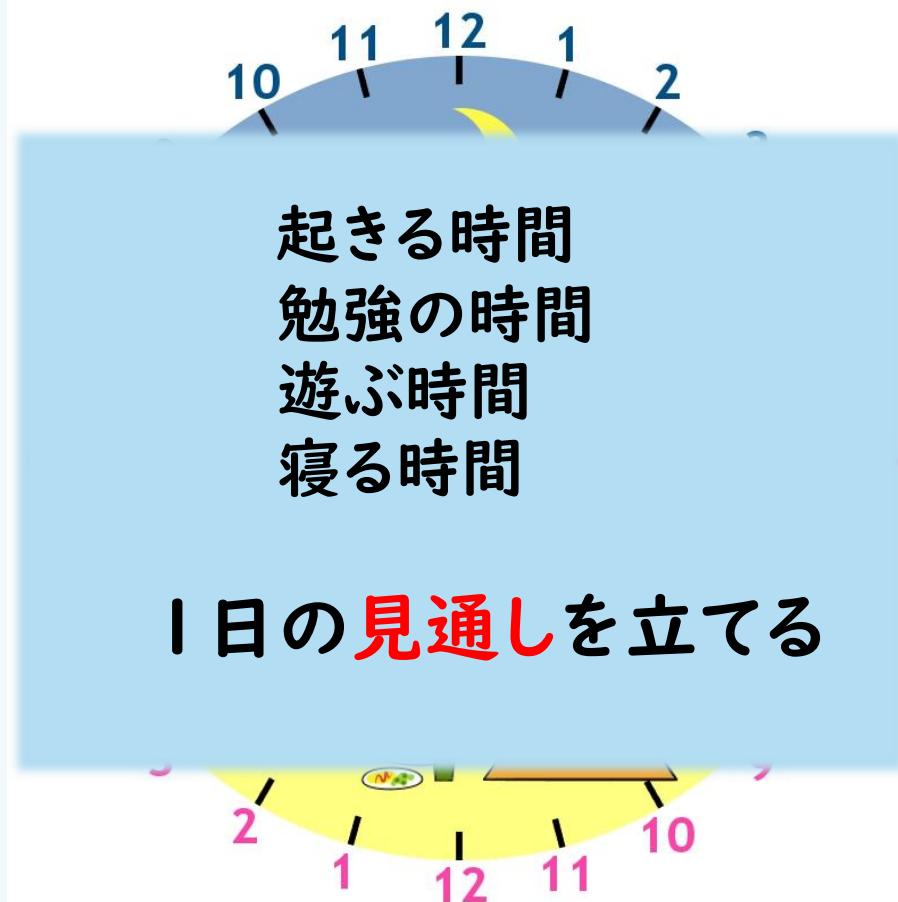
踏み出す力

磨く力

見通す力

生活リズム

# 生活リズム



遅い時間までのSNS・ゲーム  
↓  
明日の朝起きられるか  
夏休み明けからの生活

夏休みの見通しを立てる

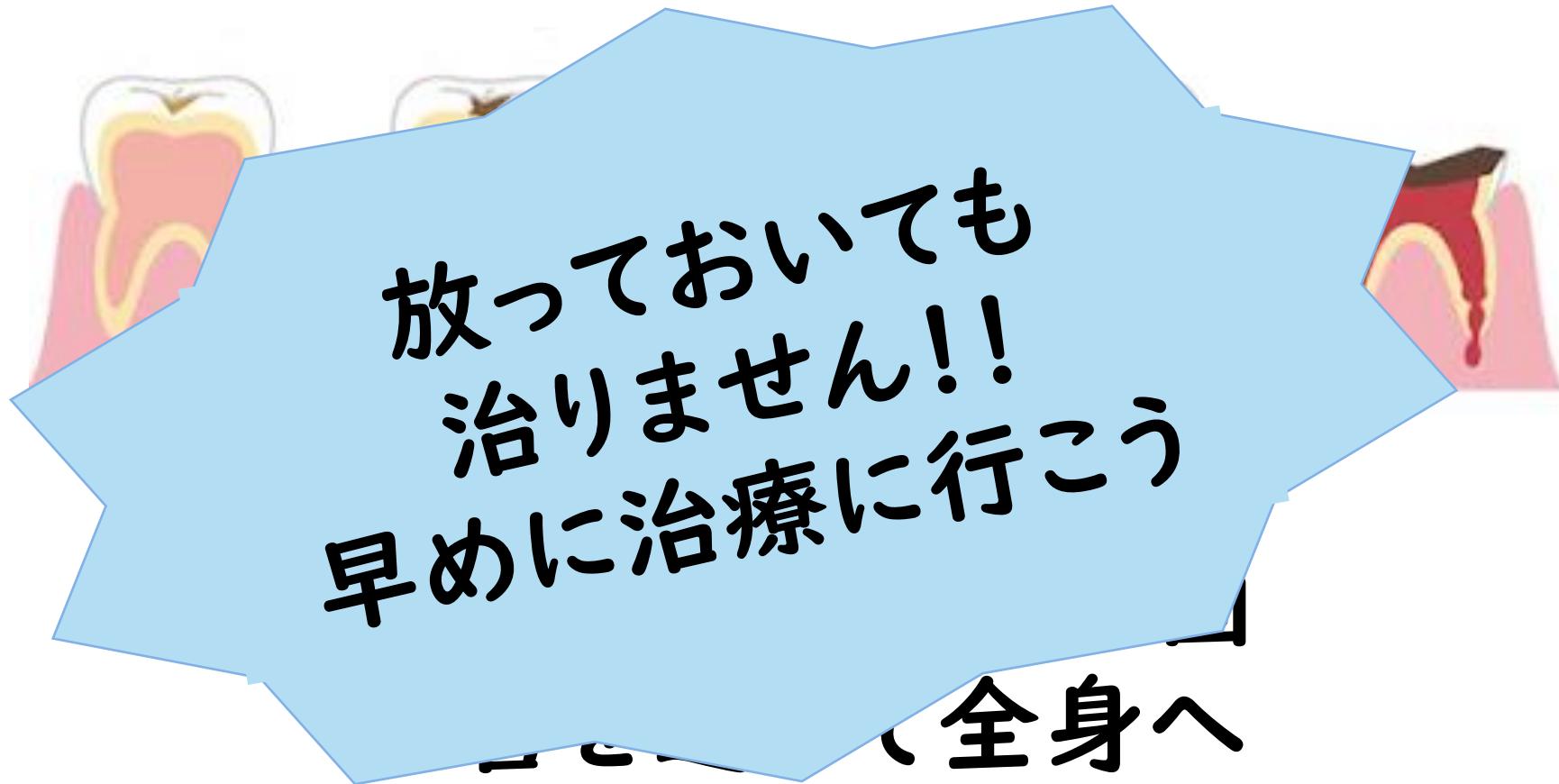
# 踏み出す力



治療へ踏み出そう

51.1%

むし歯や歯肉・歯垢で  
治療が必要な生徒の割合





時間のある夏休みで  
必ず治療を済ませよう！



磨く力



磨く力

磨く・磨き上げる  
＝ 整える





## 自分の心や体を磨く時間

⇒ しっかり休んで整える  
⇒ 芸術や外の世界に触れる

(SNS等画面ばかりの生活にならないように!)

⇒ 自分と向き合う時間



2学期も健康で過ごせるよう、  
夏休みの使い方をよく考えましょう