
<保健室からのお願い>

夏休み明け、みなさんが
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



起きる時間
勉強の時間
遊ぶ時間
寝る時間

1日の見通しを立てる



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

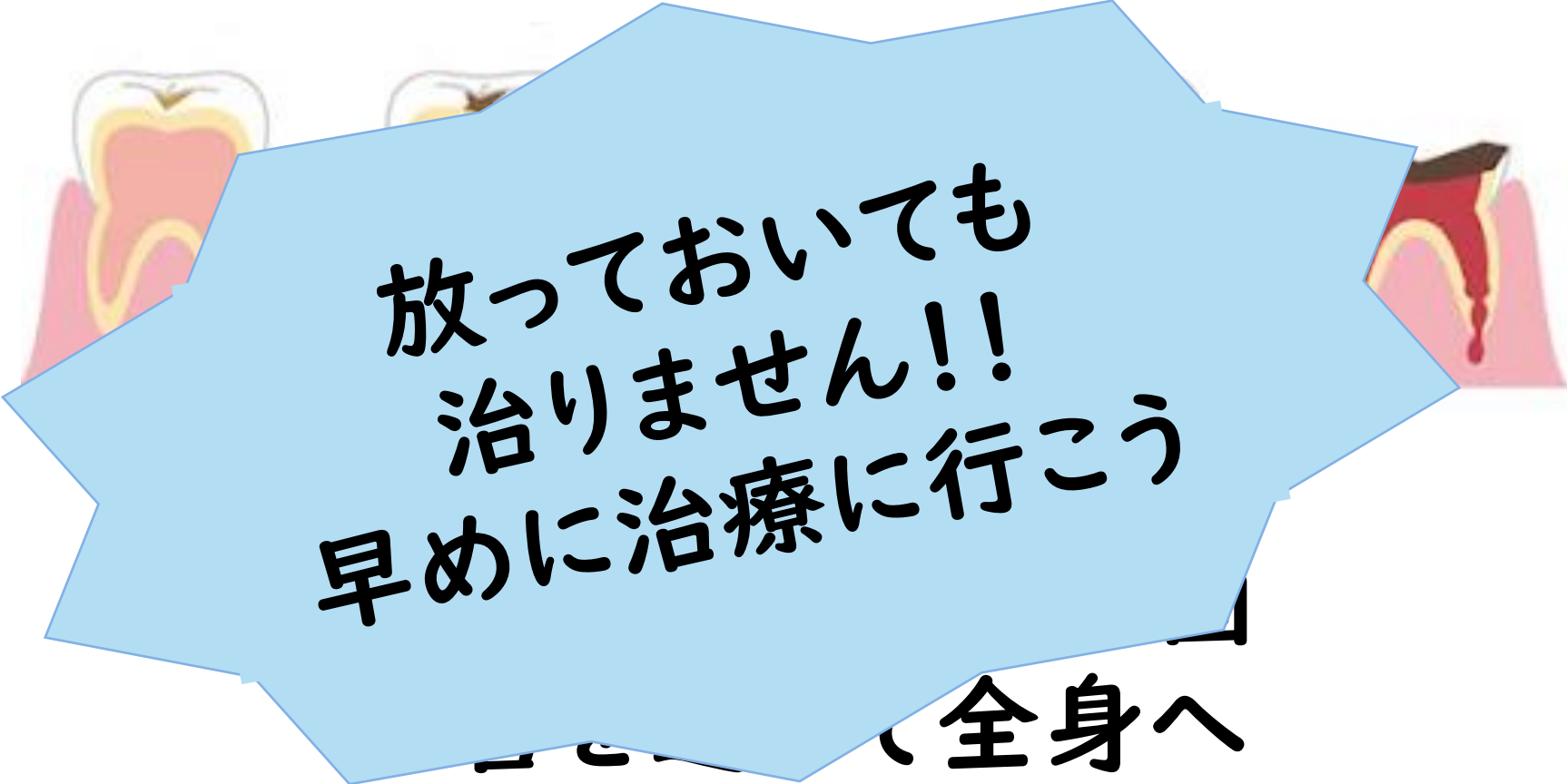
踏み出す力



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

The image features a central blue speech bubble with a white border, containing Japanese text. Behind the bubble, there are three illustrations of teeth. The leftmost and rightmost teeth show significant decay and are surrounded by red, inflamed gum tissue. The middle tooth is partially obscured by the bubble. The background is a solid light blue.

放っておいても
治りません!!
早めに治療に行こう

全身へ



時間のある夏休みに
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