

ほけんだより

6月



No.3 令和7年6月9日 市川市立大洲中学校 保健室

大切なる目を守ろう

外に出て日光を浴びる



外に出て遊ぶ時間が長いと近視になります。1日2時間以上を目標に、外で遊ぶ時間を作りましょう。

疲れたら休む



目が疲れた状態のままにするのも×。ゲームやテレビを楽しむときは適度に休憩しましょう。

おうちの方へ

食中毒予防のお願い

食中毒予防 3つのポイント



やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75°Cで1分以上の加熱が目安です。

つけない

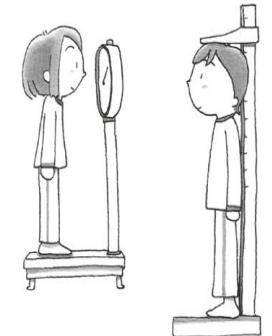
手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10°C以下の低温で保存しましょう。

身体計測結果

2025年	平均身長(cm)		平均体重(kg)	
	女子	男子	女子	男子
1年	152.4	153.1	43.2	45.1
2年	154.2	160	44.7	47.9
3年	157.4	167.1	50	54.9



歯科検診結果(割合)

2025年 (%)	処置完了者		むし歯のある者		健歯者	
	女子	男子	女子	男子	女子	男子
1年	19.0	6.3	3.4	4.8	77.6	88.9
2年	25.5	16.7	10.9	8.3	63.6	75.0
3年	23.7	16.7	6.8	6.7	69.5	76.7
全体	22.7	13.5	7.0	6.8	70.3	79.7



お歯黒の女性医者はいらす



昔の日本では歯を黒く染める風習があり、お歯黒と呼ばれていました。そのお歯黒にはむし歯予防の効果がありました。その理由は二つ。

一つ目はお歯黒の成分です。お歯黒には歯を丈夫にする鉄分や歯と歯ぐきのたんぱく質を強化するタンニンなどの成分が含まれていました。

二つ目は、丁寧な歯みがきです。お歯黒は一度ぬって終わりではなく、毎日ぬる必要がありました。しかもしっかり黒くするために歯をツルツルのきれいな状態にする必要があったのです。



こんな人はいませんか？

朝、すっきり
起きられない…



授業中、
眠くてたまらない



夜、なかなか
寝つけない…



そんなあなたに質問です

▶夜は何時ごろ、ふとんに
入っていますか？



夜12時より後
のあなたへ

睡眠時間が足りないのかも
しれませんね。
食事やトイレの時間を考
えて、朝6時半ごろには起きた
いものですが、この時間にス
ッキリ目覚めるために、夜11
時～11時半までには、ふとん
に入れましょう。

▶昼間、しっかり体を動か
していますか？



あまり動いていない
あなたへ

運動不足かもしれません。
日中、しっかり体を動かし
たり、集中して勉強したりす
ると、ほどよく疲れて、寝つ
きがよくなり、ぐっすり眠れ
ます。



▶寝る直前まで、ゲームや
パソコン、ケータイ・スマ
ホをしていませんか？



思い当たることがある
あなたへ

ゲームやパソコン、ケータ
イなどの刺激は、脳の興奮を
高め、寝つきにくくします。
ふとんに入る時間が近づいた
ら、ゲームやパソコン、ケー
タイは電源OFF!!
怖い本を読むのも避けま
しょう。



睡

眠

不

足

の

サ

イ

ン

で

す

- ◆日中、眠くてたまらない。
- ◆集中力が低下してきた。
- ◆イライラする。
- ◆落ち着きがなくなった。

みんな、どのくらい
寝ているの？



10～14歳の平均睡眠時間

男子 8.4時間

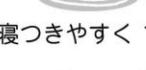
女子 8.3時間



※総務省「平成23年社会生活基本調査」
(2012.9.26公表)

よい眠りのために

- ぬるめ(40℃くらい)の
お風呂に入る
- 軽いストレッチ
→深部体温を下げて寝つきやす
くします。
- うれしかったこと、
楽しかったことを
思い浮かべる。



日焼け止めについて

日焼け止めや帽子などの紫外線対策
が必要になるのは、真夏(7～8月)
だと思いませんか？でも、梅雨
シーズン真っ只中で雨の日が多く、紫
外線量も少ないように感じる6月も、
対策は必要です！

1年のうちで紫外線量がピークに達
するのは7～8月ですが、その次に5

～6月が多いのです。実際、6月の紫
外線量は、日差しが強くなり始める5
月とほぼ同じだと言われています。

紫外線から肌を守ってくれるのは、
日焼け止めです。紫外線の強い時期に
屋外で元気に活動するため、日焼け
止めをぬる習慣を身につけましょう。

目をこすったら いけないのはなぜ？

目 がかゆいときや目にゴミが入ったと
き、目をこすってしまいません
か？それが意外と目にとって大きなダメ
ージになっています。

こすると目の表面にある、目を守るバリア
のような役割の角膜に傷がつきます。ひどい
場合は目が開けられないほど痛くなることも。
また、表面の傷口から細菌などが入り、感染症を起
こす可能性もあります。

目にゴミが入った
目がかゆくなった ときは？

水で濡らしたタオルを
目に当てて冷やす

洗眼液などで目を洗う

原因によってはそれでも良くならない場合も。
心配なときは眼科でみてもらいましょう。

毎日の生活に欠かせません

外から帰ったときやトイレの
後、ものを食べる前には手を洗
いますよね。また、汗やよごれを落
とすために、お風呂に入ったりから
だを洗ったりします。そして、
むし歯や歯周病をふせぐために歯
をみがきます。これらは、私たち
が健康にすごすために毎日の生活
に欠かせないものです。しなかつ
たからといって、すぐに具合が
悪くなることはないかもしれません。
しかし、せいけつを心がける
ことで、病気にかかるのをふせぎ、
また快適に過ごせます。