

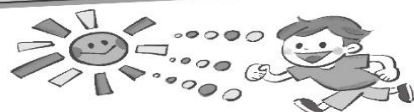
ほけんだより 6月



No.3 令和7年年6月9日 市川市立大洲中学校 保健室

大切な目を守ろう

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にくくなります。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。

遠くを見る



近くを見続けることは目にとって大きな負担です。30分に1回くらいは窓の外を眺めるなど、遠くを見るようにしましょう。

明るい環境で見る

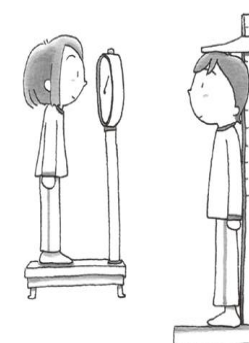


本を読んだり、ゲームをしたりするときは部屋を明るくしましょう。

子どものうちに近視になって視力が低くなると、年齢とともに進行してしまうことが多いです。6月10日はこどもの目の日。この機会に目にいい生活を意識して過ごしていきましょう。

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



田 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℃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℃以下の低温で保存しましょう。

お歯黒の女性 医者は いらず



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す。しかもしっかり黒くするためには、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。

現代ではお歯黒はなかなかできませんが、丁寧な歯みがきはみなさんにもできます。すみずみまできれいに、むし歯を防ぎましょう。





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に、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、目をこすってしまっていないですか？ 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、私たちが健康に過ごすために毎日の生活に欠かせないものです。しなかったからといって、すぐに具合が悪くなることはないかもしれませんが、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。



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ないですね。

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、ふとんに入りましょう。

▶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・スマホをしていますか？



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℃ぐらい）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なります。
- うれしかったこと、楽しかったことを思い浮かべる。

