

ほけんだより

令和7年6月
船橋中学校
保健室

6月は梅雨の時期です。雨の日が多くなり、蒸し暑い日が多くなります。この時期は湿度だけでなく、気温も高くなり、体調を崩しやすくなります。自分の健康を守るために、バランスのよい食事や睡眠をしっかりととり、体調管理に気をつけて元気に過ごせるようにしましょう。

- 【6月の保健目標】
- ・ 歯を大切にしよう
 - ・ 食中毒に注意しよう

★6月の保健行事日程★

月	日	曜	1年	2年	3年	1組
6	3	火	尿検査(二次検査対象者)			
	18	水	眼科：全クラス(男女)			
	19	木		歯科：10,11組(男女)	歯科：全クラス(男女)	

歯と口の健康に気をつけよう

6月4日～6月10日は、「歯と口の健康週間」です。みなさんは、きちんと歯を磨けていますか？せっかく毎日歯磨きをしていても、正しい磨き方ができていないと、磨き残しが多くなり、口の中でむし菌が増えてしまいます。次の4つを意識して丁寧に磨きましょう。

ちゃんと歯みがきはできている？

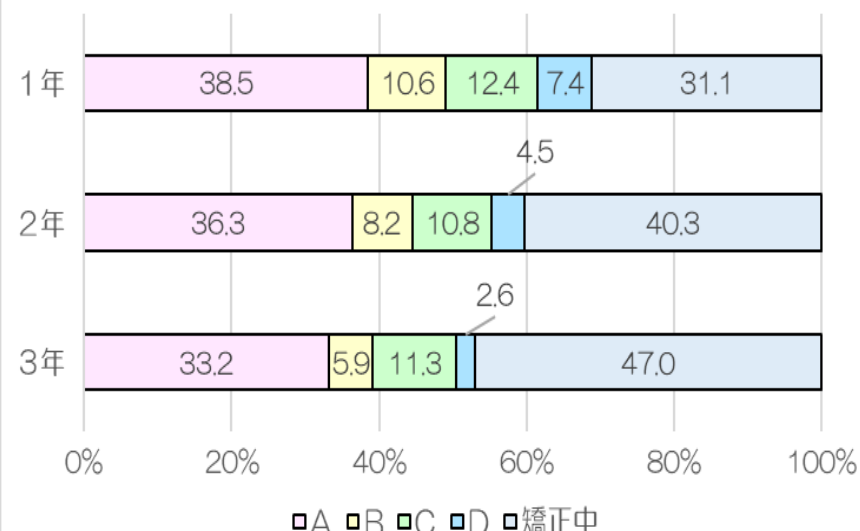


きちんと歯磨きができるよう、歯ブラシの状態をチェックしましょう。歯ブラシの後ろから見て毛先が広がっていたら、新しいものに取り替えましょう。歯ブラシで磨いた後、歯間ブラシ(デンタルフロス)を使うと、歯ブラシだけでは取り切れなかった歯と歯の間の汚れが取れて、スッキリしますよ。



令和7年度 視力検査結果(学年別)

令和7年度 視力検査結果(学年別)



【受検者数】

1年生：434名

2年生：380名

3年生：389名

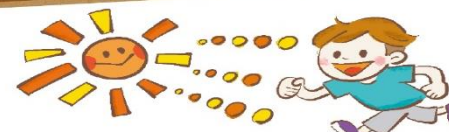
【今年度の視力検査結果より】

各学年、学年が上がるにつれ、裸眼視力 A(1.0 以上)の割合が低くなり、矯正者の割合は高くなるという、一般的状況が本校でもみられました。また裸眼視力が、A(1.0 以上)に次いで C(0.3～0.6)の割合が高く、視力の低下が高い傾向にありました。

また、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。近視は様々な研究より、将来、目の病気のリスクを高める可能性があることが分かっています。近視の発症や進行の予防のためには、目にいい生活をし、「自分の目は自分で守る」という意識を持つことが大切です。



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、外で遊ぶ時間を作しましょう。

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。

食中毒を予防しよう

食中毒が多い季節です。菌やウイルスを防ぐために、手洗いのほか、調理器具を清潔にするなど、食中毒を予防する行動を取り、防いでいきましょう。

