

# ほけんだより



令和7年7月  
船橋中学校  
保健室

もうすぐで夏休みが始まります。7月は気温も高くなり、疲れが出る頃ですが、もうひと踏ん張りです。よい締めくくりができるよう、体調管理をして、学校生活を送りましょう。そして、夏休みは、いろいろなことに挑戦できる機会でもあります。暑さに負けず、充実した毎日を過ごしましょう。

- 【7・8月の保健目標】
- ・熱中症を予防しよう
  - ・健康な夏休みの過ごし方を考えよう

## 熱中症の原因は？

熱中症にならないよう、自分の体の調子を考えて行動しましょう。

### 睡眠不足



睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなり、体温の調節が上手くできません。毎日、しっかりと睡眠をとりましょう。

### 水分不足



夏はたくさん汗をかくため、体の水分が足りなくなります。こまめな水分補給をしましょう。

### 運動不足



運動不足だと体力が落ちてしまい、熱中症になりやすくなってしまいます。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしましょう。

## 夏こそ

## 早寝 早起き 朝ごはん



楽しく、そして健康的な夏を過ごすためには「早寝・早起き・朝ごはん」がおすすめです。

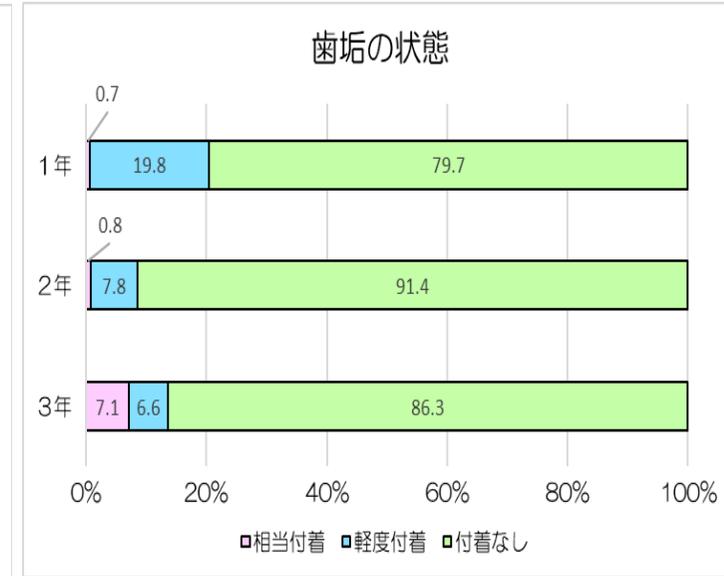
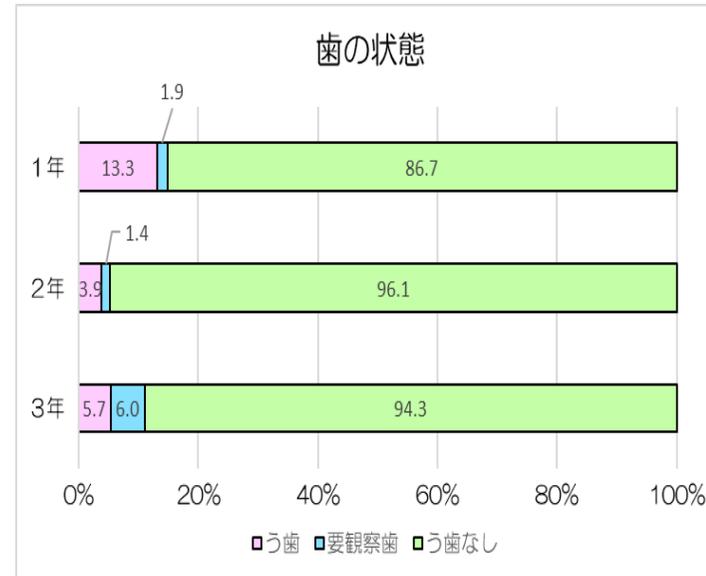
「朝食抜き」や「睡眠不足」は熱中症の原因にもなります。また、生活リズムが乱れてしまうと、それだけで疲労がたまり、体調を崩しやすくなります。

夏休み中も、起きる時刻、寝る時刻を決め、生活リズムが大きく乱れてしまうことのないようにしましょう。

## 令和7年度 歯科検診結果（学年別）



【受検者数】  
1年生：429人  
2年生：359人  
3年生：366人



令和7年度の歯科検診結果より、う歯（むし歯）や要観察歯（むし歯になりかけの歯）、歯垢が付着している生徒がみられました。

歯垢は、歯の表面につく汚れであり、食べかすではなく、細菌のかたまりです。また、歯垢が原因となって起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり、痛んだりするだけでなく、歯の根っこまで溶けてしまいます。歯垢の付着に対する予防の基本は、毎日の歯磨きです。異常がなかった人も、丁寧な歯磨きを習慣にして、自分の歯を大切にしましょう。



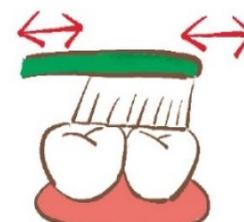
## できているかな？

## 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



軽い力で  
えんぴつ持ち



こきざみに  
動かす



歯ブラシの毛先を  
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、  
みがき残しをチェックする