

ほけんだより



令和8年6月
船橋中学校
保健室

梅雨の季節になりました。雨の日が多くなり、蒸し暑い日が多くなります。温度、湿度ともに高くなり、体調を崩しやすい時期でもあります。バランスの良い食事や睡眠をとり、健康や衛生面に気を付けた生活をしましょう。

- [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 | 1年15組 |
|---|----|---|------------|---------------|---------------|------------|------------|
| 6 | 2 | 火 | | 歯科：2-8~10(男女) | 歯科：3年全クラス(男女) | | |
| | 19 | | 眼科：1年生(男女) | | | 眼科：1年生(男女) | 眼科：1年生(男女) |
| | 24 | 水 | | 歯科：2-2~7(男女) | | | |

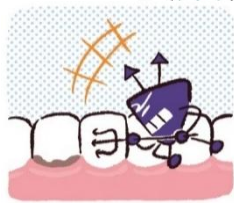
6月4日~10日は 歯と口の健康週間



むし歯になりやすい場所を確認しよう！



奥歯の溝



歯と歯茎の間



歯並びがでこぼこしている箇所



歯と歯の間

歯ブラシの毛先が届きにくいところなので、食べ物のカスや歯垢(むし歯菌のかたまり)が残ります。歯磨きをするときは、これらの場所をとくに注意して、時間をかけて丁寧に磨くことを意識してみましょう。

できているかな？ 正しい歯のみがき方



軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
動かす



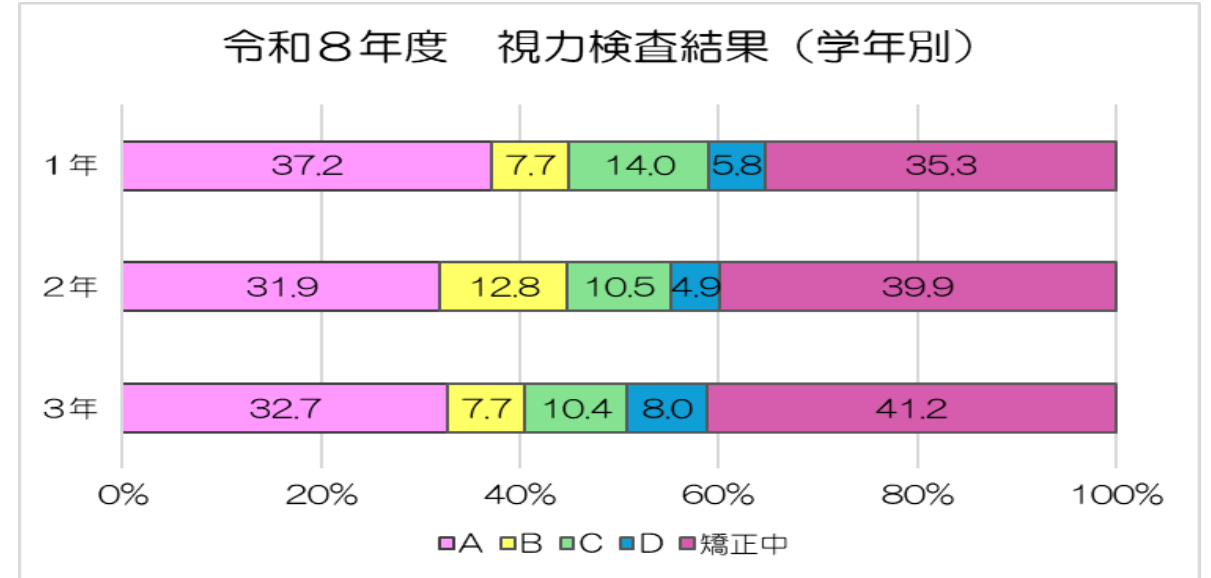
歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

令和8年度 視力検査結果(学年別) R8.5.28 現在

【受検者数】
1年生：414名
2年生：429名
3年生：376名



各学年、学年が上がるにつれ、矯正者の割合が高いことがみられました。また、1,3年生はAに次いでCの割合が高く、視力低下が高い傾向にありました。スマホ、タブレット、テレビなど、集中していると、ついつい目を休めるのを忘れがちです。また、近くの画面ばかりを見ていると、遠くが見えづらくなる「近視」になりやすくなります。目を休める習慣を心掛け、目を大事にしましょう。

食中毒に注意しよう！



6月に入り、ジメジメとした蒸し暑い日が続きます。梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒が頻発する好条件と言えます。菌やウイルスを防ぐため、手洗いや調理器具を清潔にすることや、食べ物が悪くなる前に食べるなど注意しましょう。



帰ったらすぐ冷蔵庫へ



手指や調理器具は清潔に



加熱を十分に

食中毒が多い季節です。買い物や調理をするときは気を付けましょう！食品を購入したり、家にあるものを食べたりするときには、消費期限を確認してみましょう。



室温で長時間放置しない



少しでも怪しいと思ったら捨てる

