



令和8年6月1日 No.3  
真城中学校  
保健室  
おうちの人と  
一緒に読みましょう



6月に入りました。これからますます気温が上昇し、熱中症対策が必要な季節になります。毎日必ず水筒を持参し、しっかりと水分補給をしましょう。また、熱中症予防のためには、やはり体調を整えておくことが何より大切です。睡眠不足、栄養不足にならないよう、規則正しい生活を送りましょう。



### 令和8年度の標語

歯みがきは 体を守る 最前線

歯みがきは、むし歯を防ぐためだけのものだと思いませんか？ 実は、歯や口を衛生的に保つことは、歯や歯ぐきの健康を守る

だけでなく、かぜやインフルエンザなどの感染症の予防、心臓病や糖尿病などの全身疾患のリスクを下げるなど、健康を守るためにとても大切な習慣です。毎日の丁寧な歯みがきで、現在の自分、そして将来の自分の健康を守っていきましょう。

### 歯や口の健康を守るのは ☆チーム戦☆

#### メンバー① 歯みがき



毎日の丁寧な歯みがきで歯についている細菌を取り去ることが口腔ケアの基本です。フッ素が高濃度

#### メンバー② だ液

だ液は口の中の掃除屋さん。歯についた食べかすや細菌を洗い流してくれます。よくかむことで分泌

#### メンバー③ 食べ物



何をどのように食べるか、これも大事です。甘いもの、口の中に長く残るもの、歯にくっつきやすいものをできるだけ避けましょう。また、ダラダラと食べず、時間を決めて食べましょ

#### メンバー④ フッ素



歯を強くする、初期むし歯を元に戻す、細菌の活動を抑制するなど、むし

このチーム戦が、みなさんがむし歯や歯周病にならないための作戦です。どこかが弱いと戦力ダウン。チーム力を発揮して歯の健康を守ろう！

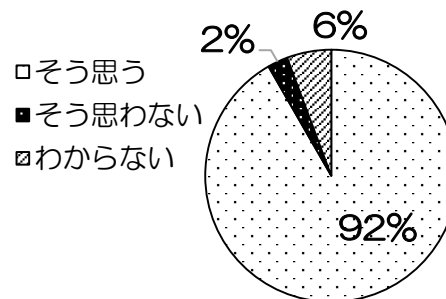
### 自分の体をマネジメントしよう！ Vol. 1

#### ～栄養・睡眠・運動～

勉強、部活、行事、友達との関わりなど、様々なことを毎日全力で楽しむためには、自分の体のコンディションをしっかりと整えておくことがカギとなります。このコーナーでは、栄養・睡眠・運動など基本的な生活習慣に関わるの内容に焦点を当て、みなさんの「真笑」がより輝きを増すような情報を掲載したいと思います。ぜひ目を通して、自分の体のマネジメントに活かしてください。

今回は、先週実施した朝食などに関するアンケート結果を元に朝食についての情報をお届けします。

#### Q 朝食は大事だと思いますか？



本校生徒のほとんどの人が、朝食は大事だと思うと答えています。しかしながら、わずかに大事だと思わない、また、わからないと回答した人もいました。

朝食を食べずに登校するのは、スマホのバッテリーが20%の状態です。学校生活のパフォーマンスのカギを握っているのが朝食です。

#### 【朝食がもたらす3つの効果】

- ① 脳の起動…脳のエネルギーをチャージし午前中の集中力を高める。
- ② 体温の上昇…体の深部体温を上げ、動ける体にする。
- ③ 最強の免疫バリア…朝食を食べることで分泌されるだ液には、抗菌成分が含まれ、感染症から体を守る。

「朝食を制する者が、一日を制する」です。しっかり朝食をとろう！

