



八王子市立長房中学校
保健室
令和7年6月16日

延期続きの体育大会も終わりましたね。
勝ち負け関係なく、楽しむことはできましたか？
燃え尽き症候群にならないよう、
新たに目標を決めて頑張っていきましょう！



6月の保健目標

歯の健康を考えよう



6月の保健目標は「歯の健康を考えよう」です。
6月4日は、虫歯ゼロの日です。

4月に歯科健診がありましたが、みなさんの結果はどうだったでしょうか？

虫歯があった人は、その後歯医者さんで治療してもらいましたか？

虫歯がなかった人は、今もその状態をキープできていますか？

歯みがきを徹底して、虫歯予防につとめましょう！

「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして“寝る前”なの？

「寝る前の歯みがき」が大切だと言われたことがある人は多いと思います。では、なぜ「寝る前」なのでしょう。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。



昼間なら、唾液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間は唾液が減るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。

—— 毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでくださいね



しっかり眠れていますか？

みなさんは、「質の良い睡眠」がとれていますか？

「質の良い睡眠」とは何でしょう？

質の良い睡眠とは…

十分な睡眠時間を確保し、日中に眠気を感じず、心身のリフレッシュを促す睡眠

睡眠不足チェックリスト

☐ なかなか寝につけない



☐ いびきをかく



☐ 昼寝や居眠りをする



☐ 体調不良が多い

(だるさ・頭痛・めまい等)



☐ 夜中によく起きる



☐ 寝起きが悪い(すっきり起きられない)



☐ 集中力がない



☐ 情緒不安定

(イライラ・切れやすい・落ち込む等)



3個以上当てはまった人は、要注意？！

自分の睡眠生活を見直してみましょう！

「質の良い睡眠」をとることで、心も体も健康になれますよ！

