

ほげんだより10月

石川県立小松高等学校
平成30年10月3日
保健室

マラソン大会、迫る・・・

マラソン大会まで残りわずか。夏休み明けの緩んだ心身に鞭を打ち、これまでマラソン練習をしてきたと思います。練習当初と比べて持久力は付きましたか？自分の理想の走りに近づきましたか？それぞれが自分の目指す走りができますようにと願いを込めて保健だよりをお届けします！

マラソン大会はもう始まっている！～事前準備編～

☆まずは、体調管理。これができなきゃ始まらない！

【前日は早めに睡眠を】



前日は早めに布団には入りマラソン大会に備えたいものです。しかし、普段から規則正しい生活をしていなければ前日眠れません。今のうちから生活リズムを整えましょう。

【しっかり食べよう】



走るエネルギーとなるものは糖質と脂肪です。特に体に少ししか蓄えることのできない糖質は当日朝しっかり摂るのがおすすめ。余裕をもって起床し、スタートの2～3時間前には朝食を済ませておきましょう。

【水分補給はこまめに】



水分不足は熱中症リスクを高めるだけでなく運動パフォーマンスにも影響します。
〈水分補給の目安〉
運動前20～40分前
350～500ml
(コップ1.5～2杯分)
運動中 15～20分毎
200ml(コップ1杯分)

参考：スポーツ選手必読！勝つための食事と栄養

楽しく～走り方編～

長距離走が苦手、マラソン大会が苦痛！という人もいると思います。そこで、身体への負担を減らし、無理なく少しでも長く楽に走れる走り方を紹介します。

【足裏全体でまっすぐ踏み込む】

かかとから着地する走り方は、すねやふくらはぎへの負担が大きくなります。ひざ下が地面と垂直になるように足全体で踏み込むように着地すると身体への負担が少なくなります。体の軸をまっすぐに保ち、軽い前傾姿勢を意識して走ると体重移動をスムーズに行うことができます。

また、重心の上下動を最小限にすると疲れにくいです。自分の目の前に額縁があって上半身がその枠からはみ出さないように走るイメージで走ってみましょう。



参考：マラソン・長距離で疲れにくい走り方をマスターしよう <http://cp.glico.jp/powerpro/sports/entry97/>

松高生の口の中



クラス別歯科受診者率ランキング

1位	21H(60.0%)	8位	26H(33.3%)	17位	25H(20.0%)
2位	14H(47.4%)	10位	17H(28.5%)	18位	32H(18.8%)
3位	33H(47.1%)	11位	31H(27.8%)	19位	23H(16.6%)
4位	11H(40.0%)	12位	38H(26.7%)	20位	35H(15.8%)
4位	18H(40.0%)	13位	16H(25.6%)	21位	24H(14.2%)
6位	34H(36.4%)	14位	22H(25.0%)	21位	37H(14.2%)
7位	13H(35.3%)	14位	27H(25.0%)	23位	36H(11.8%)
8位	15H(33.3%)	16位	12H(21.4%)	24位	28H(9.1%)

松高生全体の受診率は28.1%でした。松高生は虫歯より歯肉炎になっている人が多いです。受診がまだの人は早めに受診をしましょう。目指せ！受診率100%！！

保健室からのお知らせ

歯科未受診者保健指導を実施します

日時：10月31日（水）12：25～12：40
場所：視聴覚室

対象者：

10月26日（金）の時点で保健室に受診報告が届いていない者

*一度の受診で治療が終了する人が多いと思います。

早めに受診し、受診報告書を保健室に持ってきてください。



歯と歯の間もケアしよう

6月に実施したアンケートで歯みがき後のデンタルフロス（糸ようじ）の使用について聞いたところ、85.1%の人が使っていないことがわかりました。歯と歯の間は歯垢がたまりやすいところです。糸ようじでもう一段ステップアップした口腔ケアしてみませんか？

歯ブラシだけでは60%程度しか歯垢を取り除けない！

でも一緒に糸ようじを使えば、90%近くの歯垢を取り除くことができる！！

コストパフォーマンス◎

糸ようじは1本あたり10円以下のものや、何度も使えるものなどがあり、意外とコスパがいい！

