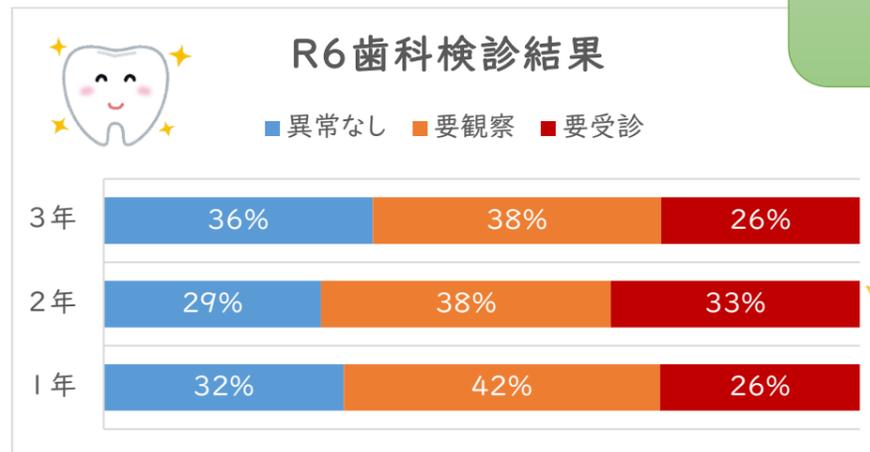


ほけんだより 6月

小松高校 保健室
NO. 3
2024年5月29日

4月から始まった今年の健康診断も終盤にさしかかりました。健康診断で所見がみられた人には、結果のお知らせが届いていると思います。保健室に受診結果のお知らせもいくつか届いていますが、まだまだ少ないです。時間があるときに行こうと後回しにしているうちに悪化してしまうこともあります。もらった人は、ぜひお早めに受診をお願いします。

今年の歯科検診の結果について



ミニ歯科保健指導のお知らせ
期日: 6月6日(木)・12日(水) 昼休み
対象者: 歯科受診報告が保健室に届いていない人

受診のお知らせをもらった人の所見で多かったのは、

- ① 歯肉炎
- ② CO 要相談
- ③ 歯垢の付着
- ④ 歯列咬合で要相談

高校生の年代は体の成長に伴ってホルモンのバランスが大きく変わることがあり、歯肉炎になりやすくなります。そのため、歯肉炎は要受診で最も多くみられる所見です。CO 要相談とは、むし歯の初期症状がみられる状態で、早めにケアすればむし歯に進行させずにすみます。歯垢の付着は、歯みがきでは落とせないレベルの付着がみられるので歯科医院でケアしてもらってくださいというお知らせです。お知らせをもらった人は早めに受診をお願いします。(松高生は、むし歯のある人は各学年数名程度で、ほとんどいません)

今年は歯並びや噛み合わせて歯科医と相談してみるように言われた人が例年より多かったです。歯並びによっては磨き残しの原因になることがあったり、噛み合わせが悪いと体全体に影響が出たりすることもあります。これまで一度も歯科医と相談したことがない人は、ぜひ受診して相談をお願いします。

歯周病は **歯を失う原因 No.1** とも言われます。でも歯周病にならないための **2つの技** があります。

技 ◆ 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす!

やつつけ隊 秘伝のコツ

- ♥ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♥ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♥ 歯ぐきは45度の角度で当てる



奥歯がかみ合う場所

技 ◆ 定期的にプロにも診てもらおう

どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。★

暑くなる前から備える。今から熱中症対策を

「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠(早寝早起き)と栄養バランスのとれた食事が基本。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

総体で最高のパフォーマンスをするために

試合前日まで

がっつり炭水化物をよく噛んで食べる

長時間の運動に耐えられるエネルギーを蓄えるために、炭水化物を多めに摂り、筋肉中のグリコーゲンを増やしていきます。エネルギー効率を上げるためにビタミンやクエン酸と一緒に摂りましょう。

【食べるべきもの】炭水化物(ごはん・パン・麺類・芋類)を普段の1.5倍に。
ビタミン・クエン酸(柑橘系の果物、梅干しなど)

【ひかえるもの】生もの、脂っこいもの、香辛料が多く入っているもの。



当日朝食

試合開始2, 3時間前までに朝食を済ませる

胃の中で消化が終わっていないとパフォーマンスは低下します。炭水化物とタンパク質、ビタミン類をよく噛んでしっかり食べましょう。



会場

集中力を切らさないために消化の良い糖質補給を

試合中のエネルギー切れ予防に栄養補給が必要です。消化が早いバナナやラムネ、エネルギーゼリーなど。直前にはスポーツドリンクを飲んでおきましょう。



試合後

激しい運動後は筋グリコーゲンが消費しているので、30分以内に炭水化物とビタミン類を摂ると回復が速まります。海苔巻きおにぎりなどがおすすめ!

柑橘系の果物ジュースも疲労回復効果あり。

夕食は、タンパク質を中心としたもので栄養を補いましょう。

(ビタミンBが多い豚肉がおすすめ!)

