

保健だより

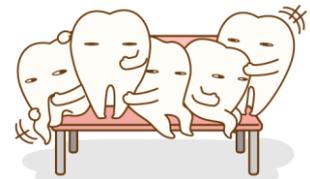
令和 4 年 6 月
梅雨はもうすぐ号
津幡高校保健室

いよいよ梅雨の季節です！！

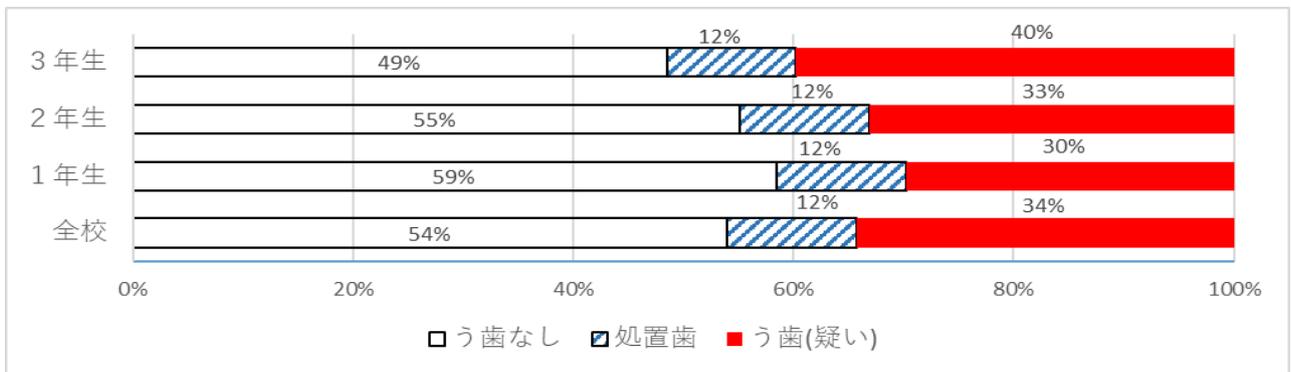


6月は雨の日が続く時期。嫌だなあと思う人も多いのでは？でも植物にとっては恵みの雨。私たちにとっても、少し見方を変えれば自然からの素敵なプレゼントかも！雨に濡れた美しい優しい雨音、そして雨上がりのにおい……。ぜひ、今だけの素敵な場面を探しながらすごしてみてください。

歯の健康、考えてみよう！！



①津幡高生の歯と口は？



結果のお知らせをもらった人は、できるだけ早く歯医者へ行きましょう！！

要観察歯 (C0) …視診ではう歯と断定しにくい、初期病変の疑いのあるもの。

津幡高生の7%はC0があります。

歯垢・歯肉…津幡高生の13%は歯垢「若干の付着あり」

歯肉「定期的観察が必要」という結果に。

これらの人は…

正しいブラッシングにより歯や口の中の状態の改善が期待できます！

②歯と口に関するクイズ☆

Question 1

歯周病の原因になる「歯石」は、
どうやったらおとせる？

- ①歯磨きでおとせる
- ②デンタルフロスでおとせる
- ③歯医者さんでおとしてもらう



Question 2

何と！ だ液が出にくくなって
しまう病気がある・・・？

- ①ある
- ②ない
- ③まだよくわかっていない



答えは裏に⇒

Answer 1

③歯医者さんでおとしてもらう

歯垢(プラーク)がかたまってできる歯石をおとすためには、歯医者さんに行く必要があります。歯垢はネバネバと歯にまとわりつき、うがいだけではおとすことができず、歯ブラシを使った歯磨きやデンタルフロスでおとす必要があります。一方、歯垢をおとさないままほうっておくと、かたまって歯石になってしまいます。歯石は歯ブラシやデンタルフロスでおとすことはできないため、歯医者さんでおとしてもらわなければならないのです。

Answer 2

①ある

「ドライマウス」といって、だ液が出にくくなってしま病があります。ドライマウスになると、口の中の乾ばつき、舌の痛み、口臭などの症状が出て、むし歯や歯周病をはじめとする感染症にもかかりやすくなります。ドライマウスの原因のひとつとして、よく噛む機会が少なくなると、あごの筋肉やだ液を出すはたらきが弱くなることもあるそうです。よくかむこと、そしてだ液を出す仕組みをふだんからしっかり使って生活することが、将来の健康にもつながるのです。

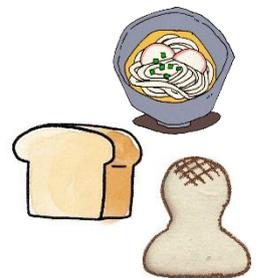
いよいよ総体の季節です。運動は、その日の食事のとり方でパフォーマンスに大きな違いが出てきます。しっかりと読んで、当日の食事に気を配ってください。

運動時の効果的な食事の取り方

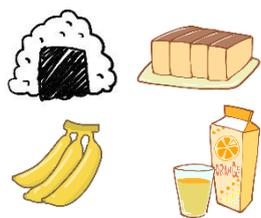
●試合当日の朝ごはん

当日の朝は、余裕をもって起きましょう。試合の始まる3時間前には、食事を済ませておくのが原則です。例えば、9時に試合開始なら、6時には朝食を済ませておく必要があります。ギリギリまで寝ていて急いで食事をとったり、朝食を抜いたりすると本来の力が出し切れません。

朝食のメニューは糖質(ご飯やパン、餅、うどん等)を多めにし、梅干しや果物で「クエン酸」を付け加えるとよいです。ポイントは「低脂質・高糖質」です。



●試合会場での食事



当日のお弁当は試合と試合の合間に食べることもあるので、サンドイッチやおにぎりのようなつまみやすい形が良いでしょう。エネルギー源になる米やパンを多めにし、肉などのおかずは少なめにします。また次の試合に備えて疲労を取り除くためには、クエン酸の多い果物や果汁100%のオレンジジュースを取り入れましょう。

試合の2時間前には、おにぎりやパン、カステラを食べるようにします。試合1時間前にもう少し食べるとしてら、バナナやゼリー飲料にします。そして、試合開始の1時間前を切ったら水分補給だけにしましょう。ポイントは、1回の食事で全部食べずに、試合前後に何回かに分けて食べるのがコツです。

こまめな水分補給で熱中症予防をしましょう。ケガや体調不良がなく、練習の成果を発揮できることを期待しています。津幡高校から応援しています★

総体中も新型コロナウイルス感染予防対策を忘れずに！

応援やミーティング中はマスクを着用しましょう。昼食時はマスクを外すので、他の人と距離をとって、静かに食べるようにしてください。試合会場でも、手洗いや手指消毒をこまめにしてくださいね。

