

ほげんだより

令和6年 6月
津幡高校保健室

いよいよ
暑くなりますよ

熱中症に注意！！

涼しい服装	日陰を利用
日傘・帽子	水分・塩分補給

- ・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- ・室内でも温度を測りましょう
- ・体調の悪い時は特に注意！



●試合当日の朝ごはん



当日の朝は、余裕をもって起きましよう。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。ぎりぎり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。

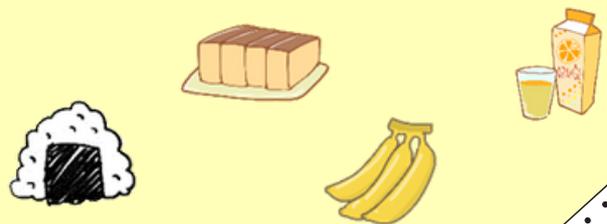
いよいよ 総体・総文！

運動時の効果的な食事のとり方

●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。

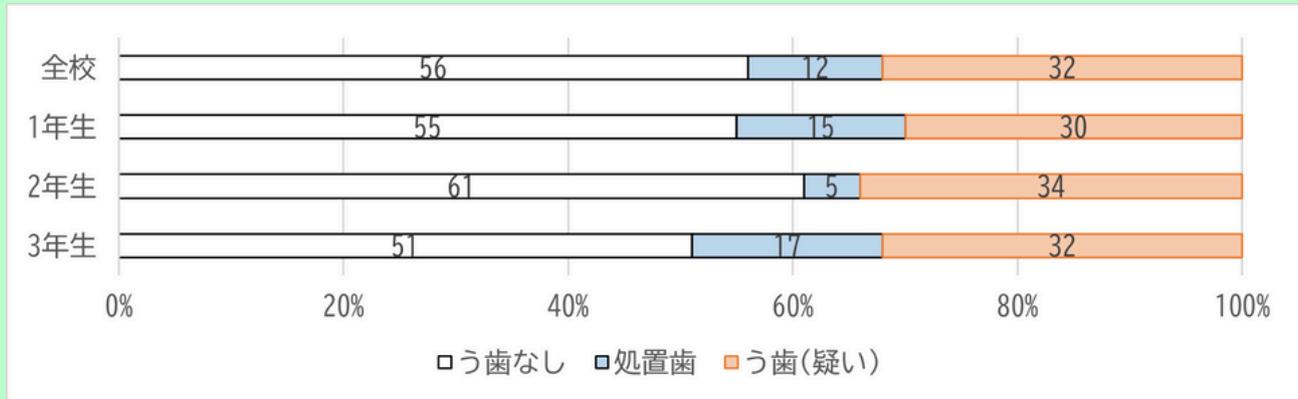
試合の2時間前には、おにぎりやパン、カステラを食べるようにします。試合1時間前にもう少し食べるとしたら、バナナやゼリー飲料にします、そして、試合開始の1時間前を切ったら水分補給だけにしましょう。ポイントは、1回の食事で全部食べずに、試合前後に何回かに分けて食べるのがコツです。





の健康、考えてみよう！！

津幡高生の歯と口は？



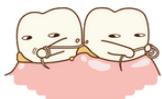
結果のお知らせをもらった人は、できるだけ早く歯医者へ行きましょう！

要観察歯 (CO) →視診ではう歯と断定しにくい、初期病変のあるもの。

津幡高生の8%はCOがあります。

歯垢・歯肉→津幡高生の4人に1人は歯垢「若干の付着あり」

歯肉「定期的観察が必要」という結果に。



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！

Q1 むし歯でないのに受診って本当に必要？

A1 プロにしかできないケアがあります！



どれだけ気をつけてこまめに歯みがきをしていても、セルフケアには限界があります。セルフケアとプロケアの両方を組み合わせていくことで、将来の歯の本数が倍以上異なることもあります(;v;)

Q2 歯周病は1回のキスでうつりますか？

A2 1回のキスでもうつる可能性があります！

歯周病は、口の唾液を介して感染します。そのため、キスだけでなく、歯周病菌を含む唾液が付着した箸やスプーン、コップの回し飲みなどでも感染する可能性があります。

Q3 歯ブラシが手元がないとき、歯みがきの代わりにできることは？

A3 軽いうがいだけでもしておきましょう。唾液も味方につけて。

うがいをする時は、少量ずつ水を口に含んで何度も行ったほうが効果はたかまります。ガーゼやティッシュなどを濡らして指に巻きつけ、歯の表面をこする方法もあります。



英語ことわざ辞典

"An ounce of prevention is worth a pound of cure."

「百の治療より一の予防」、つまり「予防は治療に勝る」。

定期的を受診していれば丁寧なケアで予防ができます。仮にむし歯になっても早期に見つけて短い治療で終わられます。特に問題がなくても、年に2～3回は受診するのがオススメ。

