

# ほげんだより

令和6年 9月  
津幡高校保健室

## まだまだ暑い日が続きそうですが、2学期スタートです！

猛烈な暑さだったこの夏、皆さん元気に過ごせたでしょうか。この長いお休みに心身ともにすっかりゆるんでしまっている人もいるかと思いますが、ここは気持ちを切り替えて、勉強や部活に取り組んでもらいたいと思います。

また、夏の疲れも出てきて体調を崩しやすい時期でもあります。**マラソン大会の練習**も始まりますので、今一度、早寝早起きの習慣を取り戻して、これから秋・冬と変わっていく季節を乗り切っていきましょう。



## ～生活リズムを整えるために～

- ①早起きをしよう
- ②朝日を浴びよう
- ③朝ごはんを食べよう
- ④夕食は寝る3時間前までに食べるのが理想
- ⑤眠る環境を整えよう
- ⑥決まった時間にベッドに入ろう
- ⑦睡眠時間は短すぎず、長すぎず



## 腸活のススメ

### 便秘の何が問題？

うんちは食べ物から栄養を吸収した後の老廃物のかたまり。便秘が続くと、うんちから有害物質が発生して体中をめぐり、さまざまな不調が現れます。

「たかが便秘」と思われがちですが、大人になっても便秘になりやすい人は、**大腸がんのリスク**が高いともいわれています。



1 朝ごはんを必ず食べる

2 朝トイレに行く時間を作る

3 こまめに水分補給する

4 3食しっかり食べる

5 食物繊維や発酵食品をとる

6 生活リズムを整える

7 適度に運動する



8 便意を感じたら我慢しない



9 ストレスをためない

## 選手のパフォーマンスを支えるもの

先月のパリオリンピックでは選手たちの活躍にたくさんの  
元気と感動をもらいましたね。

そんな選手たちのパフォーマンスを支えるものの一つが「強い歯」です!!

トップアスリートの噛む力は100KG~1Tとも言われており、強い歯で食いしば  
ることで

①筋力が約4~6%アップする、②姿勢や重心が安定するなどの効果が得られます。



## 歯を失う原因は？

歯を失う原因で最も多いものは「歯周病」。

(8020推進財団の第二回永久歯の抜歯原因調査)

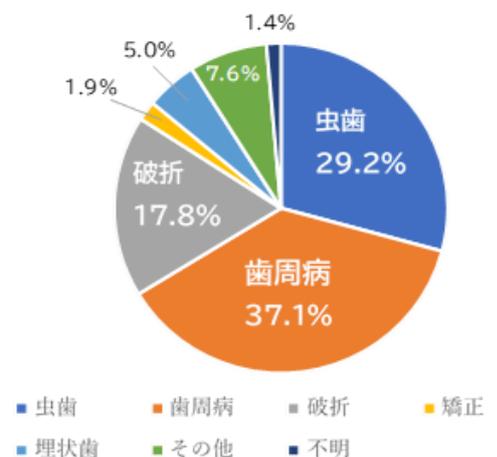
歯周病は別名「**SILENT(サイレント) DISEASE(ディーズ)**」  
と呼ばれ、

痛みもあまりないまま進行するという特徴があります。

歯肉や歯を支える骨を破壊するだけでなく、認知症や動脈  
硬化、糖尿病など**全身の疾患に関与している**怖い病気。

若いうちから予防することが将来の生活の質を保つことにな  
ります。

永久歯の抜歯原因



### ブラッシングのポイント

45°の角度でブラシを当てて  
優しく小刻みに動かす

#### 1. 歯茎もマッサージ

歯肉の血行促進や唾液の分泌量アップにより歯周病を予防できる。

#### 2. デンタルフロスや歯間ブラシを使う

歯ブラシのみで取り除ける汚れは60%程度。歯の間の掃除も忘れずに。

#### 3. うがいの理想回数は1回

歯磨き粉に含まれるフッ素を洗い流さないようにするため。

(フッ素：歯の表面を強化し、虫歯を予防してくれる成分)

