



2024
11月

津幡高校
保健室



マラソン大会も終わり、11月はいよいよ津高祭ですね。秋も深まり、朝晩が特に冷えこむ影響か、体調をくずして保健室に来る生徒もちらほら…。こんな時だからこそ身体をたくさん動かし、体温や免疫力をあげて、万全な体調で津高祭を楽しみましょう！



11月8日は
いい歯の日

3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1

「い」の口でチェック



歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう

歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2

「あ」の口でチェック



奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3

舌で歯を触ってチェック



ヌルヌル・ザラザラは
みがき残しのサイン

前歯の裏側

奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ

歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう

それでも上手く歯垢が落ちないときは

みがき残しの場所別 オススメグッズ

奥歯や歯並びが
ガタガタしているところ

ワンタフトブラシ



歯と歯の間

歯間ブラシ デンタルフロス



歯間ブラシはすき間が空いているところに、デンタルフロスはさらに細いすき間に。

番外編 歯肉の痛みが
気になる

歯ブラシのかたさをチェック



かためを使っている場合は力加減に気をつけないと口の中を痛めることも。

「部活で忙しくて…」 「歯医者
が苦手！」などいろいろな理由で
まだ受診できていない人も多数
(むし歯の疑いがある生徒の受診
率はまだ**14%**…。早めにしっか
り治療することは、治療期間の短
縮や運動のパフォーマンス向上に
もつながりますよ。

ヒトパピローマウイルス(HPV)ワクチン キャッチアップ接種の期限が迫っています！！



子宮頸がんは、HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染が原因と考えられています。

このウイルスは、**女性の多くが一生に一度は感染する**といわれており、その中で**一部の人ががんになる**場合がありますので、**感染を防ぐことががんにならないための手段**といえます。

小学校6年～高校1年相当の女の子は、HPVワクチンを公費で受けられますが、**平成9年度生まれ～平成19年度生まれ(誕生日が1997年4月2日～2008年4月1日)の女性や、過去にHPVワクチンの接種を合計3回受けていない女性も令和4(2022)年4月～令和7(2025)年3月の3年間、HPVワクチンを公費で接種できますので、是非おうちの方と相談してみてください！**

HPVワクチンについて、もっと知りたい場合は
厚労省HPを確認してください。



キャッチアップ接種に
ついてはこちら→





いよいよ新人大会が始まりますね！

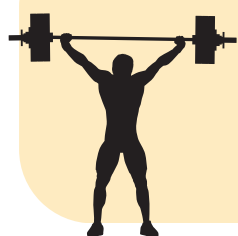
ほけんだよりでは新人大会で

勝負を決める補食のとり方！！

について説明します！！要Checkですよ！！



スポーツをする人にとって、補食は必要不可欠です。練習の前後などに食べることで、3食の食事だけでは補いきれない必要な栄養素を摂ることができます。練習前の補食で、脳に栄養を補給し集中力を高めたり、練習後の補食で疲労回復を促進したりすることができるので、是非効果的に補食をとるようにしましょう！



試合前の補食の効果

- ①エネルギーの補給（持久力UP）
- ②集中力の向上
- ③ケガの防止



＜おすすめ補食＞

・糖質を多く含むもの



ご飯

バナナ



うどん



どら焼き



カステラ

・ビタミンやミネラルが多いもの



みかん

キウイ



オレンジ
ジュース

＜控えたほうがよい補食＞

・脂質や食物繊維の多いもの



からあげ

ごぼう



こんにゃく



ポテト

・消化の悪いもの



刺身



ケーキ

試合当日の食事のとり方

試合3時間前までに

糖質中心で消化の良いもの
（おにぎり、うどんなど）



試合1時間前

ゼリー飲料、バナナなどの
軽食をすませる



試合30分前

イオン飲料で
水分・塩分補給

