



6月号

保健だより



熱中症に注意!



いよいよ暑くなりますよ!

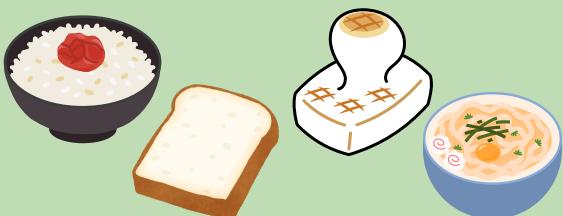
涼しい服装	日陰を利用
日傘・帽子	水分・塩分補給

- ・無理をせず徐々に身体を暑さに慣れましょう!
- ・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。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。エネルギー源になる米やパンを多めにして、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。





6月4日～10日は歯と口の健康週間です！

歯と口の健康について考えよう



津幡高生の「う歯」保有率は？

全校18%



(1年12%、2年25%、3年15%)

また、津幡高生の19%は要観察歯（CO）
があります

※要観察歯（CO）

視診ではう歯と断定しにくいが、初期病変のあるもの



なぜ、う歯や歯肉炎になるの？



それは歯垢が関係しています！

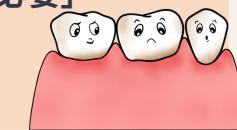


5人に1人は

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・・・



歯垢の正体は？

みんなの口の中にはいろんな細菌（常在菌）が住んでいます。むし歯菌のような悪い菌もいます。

細菌が歯にくっつくと、そこにはかの細菌が集まってきて白いネバネバの塊になります。これが歯垢。たった1mgの歯垢になんと約1～2億個も細菌がいるとも言われています。



歯垢を落とすには？

歯垢は時間が経てば経つほどむし歯や歯周病などのトラブルを起こしやすくなります。こまめに洗い落とさないといけません。水に溶けず、歯にべったりとくっついているので、うがいではとれません。歯ブラシを使った歯みがきが必要なのはこのため。



みがき残しがあるとそこにまた細菌がくっついてしまいます。届きにくい場所はフロスも使って、すみずみまでていねいな歯みがきを。

歯を守るために必要なのは・・・

毎日の歯みがき



セルフケア

定期的な歯医者さんへの受診



プロのケア



日々の積み重ねで自分だけの大切な歯をずっと守っていきましょう。
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！