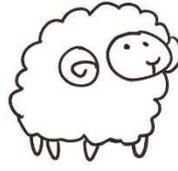


ほけんだより No.5



令和元年6月10日(月)
久之浜中学校 保健室

衣替えも終わり、だんだんと夏が近付いてきたように思えます。今週末はいよいよ中体連がありますね！3年生にとっては最後の中体連になります。この3年間で培ってきた力を最大限出せることを祈っております。そのためには体調管理が不可欠です。気温の変化が激しい時期ですので、気温に合わせた服装やこまめな水分補給を心がけてください。

今月の保健だよりは・・・

○歯みがき強化週間ですが…しっかり磨けていますか？

○中体連で活躍するための体づくり

の2点をお送りします(^_^)/

6/4～10は歯と口の健康週間ということで 今年も始まった歯みがき強化週間！

この週間は、歯と口の健康に関する正しい知識を身に付け、歯の病気の予防のために歯みがきの習慣を定着させることを目的としています。久中生は給食後に歯みがきをする習慣が身に付いていますが、しっかり磨けているかというところ…(…;)おしゃべりしたり、歯ブラシをくわえたまま友だちとふざけている姿がたびたびみられます。この機会に、今一度自分の歯の磨き方を見つめ直して、正しい歯みがき習慣を身に付けてもらえればと思います。



食後30分以内に歯を磨いてはいけないと聞きました。本当？

一般的な食事ではなく、pHの低いものに限った話です

最近テレビなどで「食後30分以内に歯をみがいてはいけない」という話を聞いたことがある人も多いかと思いますが、確かに歯の表面が溶けている間にみがいてしまうと、歯質にダメージを与えてしまうことはありますが、これは「**pHの低い飲み物（黒酢や炭酸飲料）を飲んだ場合**」に限った話です。通常の食事をした場合、虫歯菌により酸がつくられて、歯の表面の成分を溶かします。このときに歯みがきで歯の表面の汚れをとって、酸を作り出すことを抑えることで、虫歯の予防に繋がります。つまり、**食後はしっかり歯みがきをすべきなのです！**

歯をみがいた後、どれくらい口をゆすいでいる？



歯をみがき終わったら、水で口の中をゆすぎますよね。みなさんは何回くらいゆすいでいますか？虫歯予防のためには、**1～2回程度**が良いようです。たくさんゆすいでしまうと、歯磨き粉に入っているフッ素が歯にくっつかずに流れていってしまうからだそうです。本当はゆすがないことが一番良いようですが、なかなかそれは難しいと思いますので、まずはゆすぐ回数を減らしてみてください。

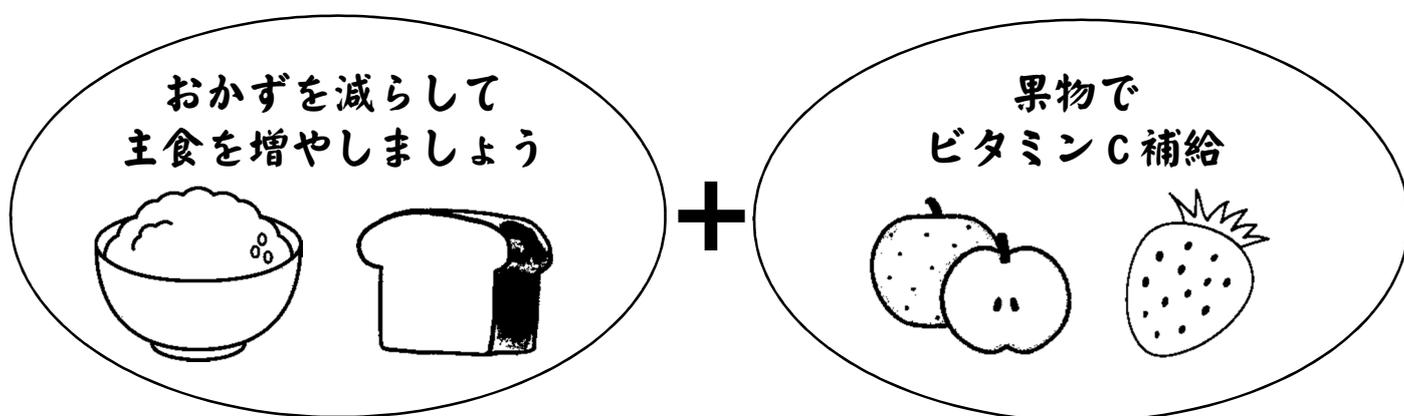
中体連まで残り三日！

今君たちにできることは！

いよいよ中体連まであと三日となりました。この日のためにどの部活も一生懸命練習を積み重ねてきたと思います。競技の技能などは、今までやってきた練習を思い出せば問題ありません。しかし、その能力を最大限出すことが出来るかどうかは、食生活が大きく関係してくるのです！

試合三日前～前日の食事

試合前日は、エネルギー源となるグリコーゲンという物質を筋肉と肝臓に十分に貯(たくわ)えておく必要があります。ですから、どの種目においても脂質は控えめにして、炭水化物を多く摂るようにしましょう。食物繊維の多い生野菜、海藻、きのこ類はガスが溜まりやすくなるため、摂り過ぎには注意が必要です。同時に、試合に向けての緊張感やストレスが高まるなか、体調を整えるビタミンCも必要です。



試合当日の食事

当日は、試合3～4時間前には食事を終わらせておくのが理想です。さらに、試合時のエネルギー不足を防ぐために、1～2時間前に消化の良い軽食(ゼリー飲料など)をとるとよいでしょう。試合前には、スポーツ飲料で水分とミネラルを補給することも大事なポイントです。



帰宅してから、バランス良く夕食を食べて早く休むことで、また次の日の試合に備えることが出来ます。食べる物で、自分のからだは変わってきますので、ぜひ参考にして良い結果を残してくださいね。学校から応援しています！

勝利をつかみ取るために頑張れ!久中生!