

# ほけんだより



6月の保健目標

歯と口の健康を守ろう

平成29年6月1日

北区立神谷中学校

保健室発行

6月に入りました。梅雨に入ると、じめじめした暑い日が続きます。衣服で温度を調節し、体調管理を徹底しましょう。今週は運動会がありますね。練習を一生懸命取り組んできた人には、きっと良い結果が待っていることでしょう。当日は、日頃の成果を存分に発揮してください。期待しています。

## 保健行事 - 6月の予定 -

実施日	対象学年	行事内容	注意事項
8日(木)	全学年	歯科検診	<b>朝、必ず歯を磨きましょう</b> 会場は、保健室です。
16日(金)	抽出者	水泳学習事前健康診断	対象者には後日、お知らせを配布します。
26日(月)	1年生	防煙教室	たばこの害について学びます。 会場は、音楽室です。

※詳細は、別途お知らせします。

6月4日~10日は  
歯の衛生週間  
です。

### 《むし歯の原因となるもの》

歯質・糖質・菌・時間の4つの条件が重なり合ったとき、むし歯になります。この機会に自分の習慣を見直そう！



### むし歯予防4つのポイント

食後は歯みがき！

食べたら  
歯をみがく習慣

カルシウムは

ビタミン類やリンと一緒に！

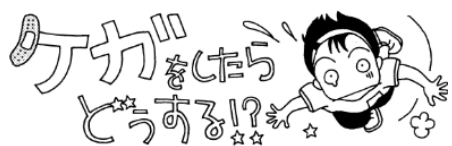
栄養バランスの  
良い食事

睡眠不足はNG！

規則正しい  
生活習慣

定期的に  
歯科検診

早期発見・早期治療！



けがは水で洗ってから  
保健室へ

すり傷  
すぐに水道水で  
よく洗い流す

ねんごだまはよく  
つぶす  
すぐに冷やす

### 運動会に向けて・・・

- \* 睡眠を十分にとろう！
- \* 朝ごはんをしっかり食べよう！
- \* こまめに水分補給をしよう！
- \* 爪を短く切っておこう！
- \* 準備体操をきちんと行おう！

先月号に続き、「朝食」について取り上げたいと思います。

今月は運動会！運動部に所属している生徒は、夏の大会も待っています。そこでほけんだより6月号では、運動する日の朝食をテーマとして取り上げたいと思いますので、ぜひ参考にしてください。

運動会や夏の大会で良い結果を残したい人必見！

### 試合当日の朝食は、何をどう食べたら良いの？

あくまでも、**毎日のバランス良い食事の積み重ねが大前提**です。「これを食べたら勝てる！」という特別な食事はありません。でも、本番で力を発揮するための食事のポイントはあります。

#### ～その1～ **炭水化物を多めにとる**

試合開始までにエネルギーを貯えておけば、パフォーマンスの低下を最小限にすることができます。

#### ～その2～ **体温がすぐに上がる食材をとる**

体温を上昇させ、身体のウォーミングアップをしてくれます。

#### ～その3～ **少量ずつ良く噛んで食べる**

緊張する当日、少しでも消化を助けるために、ゆっくり食べましょう。

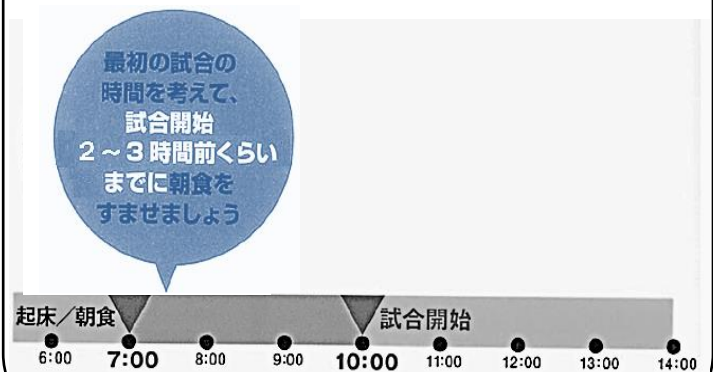
#### ～その4～ **脂肪が少なく、消化吸収の良いものをとる**

脂肪は消化に時間がかかるので、肝心な場面でお腹が痛くなる…なんてトラブルが起こる可能性も。生野菜・乳製品も控えめに。

運動会や夏の大会で良い結果を残したい人必見！

### 試合当日の朝食は、何時に食べたら良いの？

緊張している時は、胃腸の消化吸収力はいつもより低下していますので、**試合が始まる2～3時間くらい前**には、朝食を済ませておくと良いでしょう。“試合開始時には胃の中は空っぽ、でもエネルギーは満タン”という状態がベストです！



### 今月号のポイント

#### 運動する日の朝食は

- ① 炭水化物を多めにとる
- ② 体温がすぐに上がる食材をとる
- ③ 2～3時間くらい前までに食べる

### ●●やってみよう●●

下記は、昨年実施した「運動と食のアンケート」での質問項目です。先月号と今月号のほけんだよりをしっかりと読んでくれた皆さんなら、全問正解できますよね！

- (1) 朝食は体力と関係が【 ①ある ・ ②ない 】(昨年度の正答率 96%)
- (2) 朝食を食べないと【 ①やせやすい ・ ②ふとりやすい 】(昨年度の正答率 69%)
- (3) 運動する日の朝食は、ごはん・パン・麺・イモなどの炭水化物を【 ①少なめ ・ ②多め 】にとるとよい(昨年度の正答率 70%)
- (4) 運動する日の朝食には、体温をすぐに上げる効果のある納豆や卵を【 ①食べる ・ ②食べない 】方がよい(昨年度の正答率 84%)
- (5) 運動する日の朝食は【 ①30分前 ・ ②2時間前 】までに食べた方がよい(昨年度の正答率 82%)

回答は前のページに載っていますので、答え合わせしてみてくださいね！