

# ほけんだより6月

小松高校 保健室  
NO.3  
2026年5月29日

## 一生使う歯、大切にできていますか？

歯磨き方法、〇×クイズ！（日本歯科医師会 HP より）



歯磨き粉をつける前には、歯ブラシを水で洗う。

歯磨きをした後のうがいは、1回が最適だ。

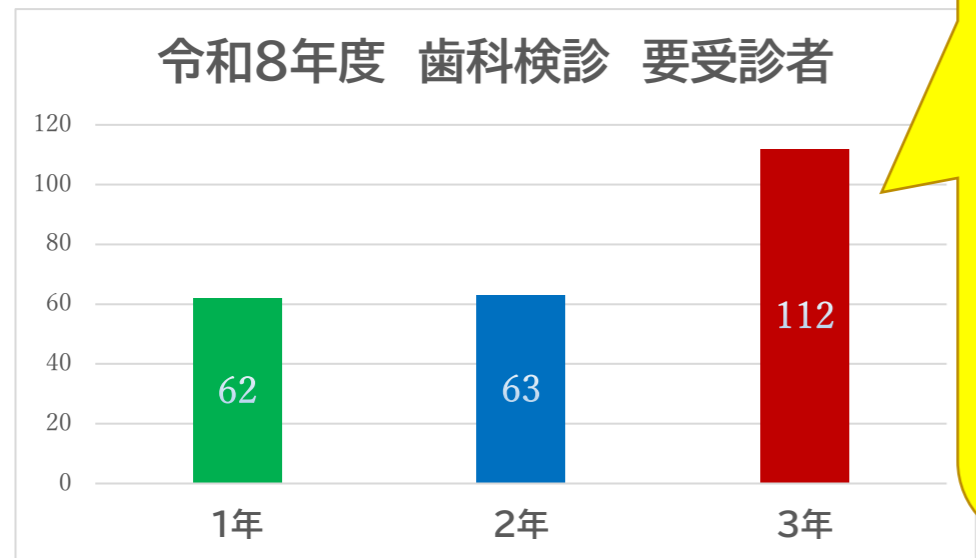
歯磨きは、力強く磨いた方が汚れはきれいに取れる。

**答えは・・・**  
歯磨き粉をつける前に、歯ブラシを水で濡らしてしまうと歯磨き粉のフッ素濃度が薄まってしまい、歯を守るフッ化物の効果が低下するから。

**答えは・・・**  
歯みがきの後に何回もうがいをすると歯みがき剤に含まれるフッ化物が流れて薄くなってしまうから。1回のうがいで十分なのです！

**答えは・・・**  
強い力と軽い力を比較すると、軽い力の方が歯垢が落ちることが判明！シャカシャカと音が聞こえる力加減（200g くらいの圧）がベストです。

## 歯科検診の結果のお知らせ



237人の皆さんに受診のお知らせを配付しました。もらった人は、早めに受診をお願いします!!  
松高生はう歯になりかけている歯(CO)があって歯科医師と相談した方がよいと診断された人が多かったです。  
3年生の要受診の割合が高いです。適切な口腔環境だと感染症にかかりにくい!ため、受験対策としても、早めに受診して治しておきましょう。

よろしくお願いします!!

### ミニ歯科保健指導のお知らせ

6/18(木) 全学年の未受診者  
3F 視聴覚室にて、12:30より行います。  
★指導対象者: 6/17(水)までに保健室に受診報告が届いていない人



### 【6月の保健行事】

- 2日(火) 尿検査回収日(最終)  
→この日に出不せない人は医療機関にて自費で検査を受けてもらうこととなります。
- 16日(火) 耳鼻科検診(1年)4クラス  
結核検診未受診者検診(1年該当者)
- 17日(水) 耳鼻科検診(1年)4クラス

## 総体・総文で自分が持つ力を発揮するには



### 試合前日まで

#### 炭水化物をよく噛んで食べる

長時間の運動に耐えられるエネルギーを蓄えるために、炭水化物を多めに摂り、筋肉中のグリコーゲンを増やしていきます。エネルギー効率を上げるためにビタミンやクエン酸と一緒に摂りましょう。

【食べるべきもの】炭水化物(ごはん・パン・麺類・芋類)を普段より気持ち多めに。  
ビタミン・クエン酸(柑橘系の果物、梅干しなど)  
【控えるもの】生もの(食中毒予防)、脂っこいもの(胃腸に刺激が強い)。



### 当日朝食

#### 試合開始2.3時間前までに朝食を済ませる

胃の中で消化が終わっていないとパフォーマンスは低下します。炭水化物とタンパク質、ビタミン類をよく噛んでしっかり食べましょう。



### 会場で

#### 集中力を切らさないために消化の良い糖質補給を

試合中のエネルギー切れ予防に栄養補給が必要です。消化が早いバナナやラムネ、エネルギーゼリーなど。直前にはスポーツドリンクを飲んでおきましょう。



### 試合後

激しい運動後は筋グリコーゲンが消費しているため、30分以内に炭水化物とビタミン類を摂ると回復が速まります。海苔巻きおにぎりなどがおすすめ! 柑橘系の果物ジュースも疲労回復効果あり。夕食は、タンパク質を中心としたもので栄養を補いましょう。(ビタミンBが多く、疲労回復効果の高い豚肉がおすすめ!)



## 暑くなる前から備える。今から熱中症対策を

### 「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

#### 1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

#### 2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

#### 3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

#### 4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

#### 5 体調を整える



十分な休養・睡眠(早寝早起き)と栄養バランスのとれた食事が基本。

#### 6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。