

# 保健だより

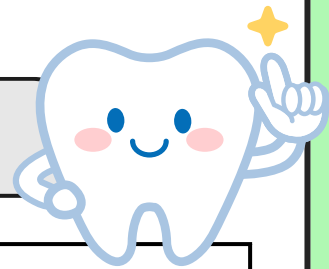
自分らしく5月を乗りこなそう

石川県立  
津幡高等学校  
保健室

## 健康診断結果を見て終わりにしていませんか？

健康診断はあくまで病気の「可能性」を調べるものなので、身体の詳しい状態はわかりません。「受診のおすすめ」をもらった人は早めに受診のご協力をお願いします。未受診の人は、必ず期限内に受けてください。異常のなかった人も、この機会に普段の生活を見直し、自分の身体の調子を整えられるといいですね。

## 歯・口腔（こうくう）の健康診断結果の読み方講座！



乳歯う歯（うし）・ 永久歯う歯（うし）	う歯とは虫歯のことです。う歯がある人は歯科医院で治療しましょう。
要観察歯（ようかんさつし）	虫歯になりかけの歯です。丁寧な歯磨きを続ければ治るかもしれませんが、痛みがあればすぐに歯科医院へ。
歯列（しれつ）・ 咬合（こうごう）	歯並びやかみ合わせが悪い可能性があるので、歯科医院に1度相談することをお勧めします。
歯垢（しこう）	歯の表面に付着する細菌の塊で、虫歯や歯周病の原因となります。歯ブラシやフロスでとれますが、時間が経過すると歯石になり、歯科医院で除去する必要があります。
歯肉（しにく）	歯茎（はぐき）に汚れがたまり炎症が起きている状態です。歯ブラシで取り除くこともできますが、歯肉炎になっている場合は歯科医院で治療をしてきてください。
その他の疾病及び異常	この項目に要受診と書かれていたら、早めに歯科医院を受診してください。要観察と書かれている方は、丁寧な歯磨きを心がけ、気になる場合は歯科医院に相談してください。

クイズ①：歯垢（しこう）が固まり歯石（しせき）になった場合、どうしたらどれるか？

①歯ブラシをする ②フロスをする ③歯科医院でとってもらう（答えはこの用紙の中！）



試してみよう！本番に強いカラダと心！



### 食事と水分補給

#### スタミナを支える

#### 炭水化物＋ビタミンB1

炭水化物（お米、パン、麺類）に、ビタミンB1が豊富な豚肉や大豆製品を食べましょう。効率的にエネルギーを補給することができます。



#### 熱中症予防のための

#### 適切な水分・塩分補給

運動前にまずは水分補給を。運動中も15～20分おきに数口ずつこまめに飲みましょう。のどが渴いたと感じた時には、脱水が始まっています。大量に汗をかいたときは塩分補給も必須です。



### 疲労回復の科学

#### 積極的休養のすすめ

疲れた時はずっと横になっていたいですが、軽いウォーキングやストレッチをおすすめします。軽い運動が疲労物質の排出をスムーズにします。

#### 深部体温をコントロール

寝る90分前にお風呂から上がると、深い睡眠につながりやすくなります。眠り始めの深い眠りは成長ホルモンが大量に分泌され、疲労がとれやすくなります。



### プレッシャーに負けない

#### 脳を冷静にする「4-4-8呼吸」

緊張すると脳がパニック状態になります。これを物理的に鎮めるのが深呼吸です。

やり方：4秒かけて鼻から吸い、4秒止める。そして、8秒かけてゆっくり口から吐き出す。

#### 「いつも通り」を作るルーティン

「靴ひもを結び直す」「特定の音楽を聴く」など、自分なりの「これをしたら集中モード」という儀式を決めておくと、脳も「今は安全な状況だ」と判断し、集中できるようになります。



## 5月を乗り切る「心のストレッチ」

4月から全力で新しい環境で頑張ってきた脳と体は、自分が思っている以上に疲労を抱えています。5月は自分の身体と心の声を聞いてみましょう。

### ①やる気や安心感を生む「セロトニン」を増やそう

やる気や安心感を生む脳内物質「セロトニン」は、ストレスが多いと消費されやすくなります。「セロトニン」を簡単に作る方法は、朝起きてすぐに日光を浴びることです。また、「バナナ」「大豆製品」「乳製品」を食べることで、「セロトニン」の材料になるトリプトファンを摂ることができます。



### ②「60点」の自分を許す

全部を完璧に！と気負いすぎると、体も心もパンクしてしまいます。疲れたなと感じたら、少しペースを落としてみてください。

### 「心のストレッチ」をやってみよう

・スマホを置いて15分「ぼーっと」する



ぼーっとしているときは脳内が頭の中を整理しています。スマホを見ているときは、脳は情報の入力に追われ整理ができません。少しスマホを置いてみませんか？

クイズ②：頭の中を整理整頓するためにやったら良いことは次のうちどれ？

①動画をみる ②ぼーっとする ③音楽を聴く（答えはこの用紙の中に！）