



6月号 保健だより



JUNE 2026
津幡高校保健室

熱中症に注意!



いよいよ暑くなってきました! 梅雨型熱中症にも注意!

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らしましょう!
- ・温度だけでなく湿度や暑さ指数(WBGT)を参考にしよう!
- ・のどの渇きを感じにくくても、自発的な水分補給をしよう!
- ・体調の悪い時は特に注意して過ごそう!



梅雨型熱中症とは?

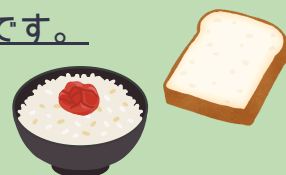
私たちの体はかいた汗を蒸発させて熱を逃がしています。しかし、梅雨の時期、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、熱が上手く逃がせなくなり、熱中症にかかりやすいのです!

いよいよ総体・総文!

○試合当日の朝ごはん

試合当日は早めに起きて、試合の3時間前までに朝食を済ませましょう。朝食を抜いたり、急いで食べたりすると力を発揮しにくくなります。

朝食は、ご飯やパン、うどんなどの糖質を中心にし、梅干しや果物で「クエン酸」を取り入れるのがおすすめです。ポイントは「低脂質・高糖質」の食事です。



○試合会場での食事 ～運動時の効果的な食事のとり方～

試合の日のお弁当は、おにぎりやサンドイッチなど、食べやすいもののがおすすめです。ご飯やパンを多めにし、おかずは少なめにしましょう。クエン酸の多い果物や100%オレンジジュースを取り入れると、疲労回復にも役立ちます。

試合2時間前には、おにぎりやパン、カステラなどでエネルギー補給をします。1時間前なら、バナナやゼリー飲料がおすすめです。試合直前は、水分補給だけにしましょう。食事は1回でたくさん食べず、試合前後に分けて食べるのがポイントです。





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「むし歯」保有率は？

全校16.6%

(1年19%、2年10%、3年19.8%)



また、津幡高生の24.7%は要観察歯 (C0) があります

津幡高生の歯垢・歯肉の状態は？

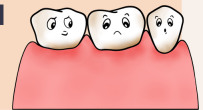
8人に1人は

歯垢「若干または相当の付着あり」

11人に1人は

歯肉「定期的観察が必要」

という結果に・・・



※要観察歯 (C0)

見た目ではむし歯と断定しにくい、むし歯になりかけているもの



なぜ、むし歯や歯肉炎になるの？



それは歯垢が関係しています！



歯垢の正体は？

歯垢はどこからやってくる？

みなさん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。

細菌が歯にくっくと、そこにほ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、すみずみまでい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！