

保健だよい

福島中央高校 保健室 令和3年6月1日

うっとうしい梅雨の季節がやってきます。梅雨はジメジメしたり、ムシムシしたり、何となく気持ちが晴れませんね。低気圧の影響で頭が痛くなるという人もいるかもしれません。

きれいな花を見たり、好きな音楽を聞いたりして、しょうずに気分転換をしましょう。



まもなく福島県定通体育大会！

ケガや熱中症に注意して練習しましょう。

そのための準備も忘れずに！！

- 水分補給のための飲み物
- 汗をふくタオル
- 着替え
- 睡眠時間は最低でも7時間。疲れを次の日に残さない。
- 3度の食事をしっかりと。
- 体調が悪いときには無理をしない。

✓ スポーツ直前チェック

ケガの原因は、思いがけないところにあります。

☐ 靴ひもは、ほどけていない？	☐ つめは、伸びていない？
☐ トイレはすませた？	☐ 体調はOK？

ケガに気をつけて、スポーツを楽しんでください！

STOP! 歯周病 健康な歯を守ろう

歯周病って？

歯垢（歯につく白いネバネバしたかたまり）にいる歯周病菌が、歯を支える歯ぐきや骨を壊す病気。症状の進み具合によって「歯肉炎」と「歯周炎」に分けられます。

健康な状態

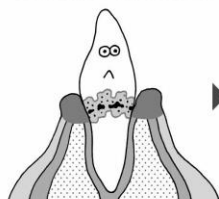


- ☐ 歯ぐきの色はうすいピンク
- ☐ 歯ぐきに弾力があり、引き締まっている

歯と歯ぐきの間に大きな溝はなく、歯周病菌が入り込むのを防いでいます

歯周病菌は酸素が苦手。酸素の少ない歯と歯ぐきの間を狙っています

歯肉炎

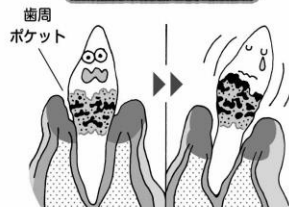


- ☐ 歯と歯ぐきのさかいめが赤くはれる
- ☐ 歯みがきで血が出る

歯垢が歯と歯ぐきの間にたまって、炎症を起こします

一生懸命歯みがきをしたり正しい治療を行えばまだ健康な状態に戻れます

歯周炎（軽度～重度）



- ☐ 歯ぐきのはれが大きくなる
- ☐ 歯周ポケットができる

進行すると...

- ☐ 歯がぐらぐらする
- ☐ 食べ物が噛めなくなる

歯と歯ぐきの溝が深くなって歯周ポケットができます。ここに歯周病菌が入り込み、どんどん骨を壊していきます

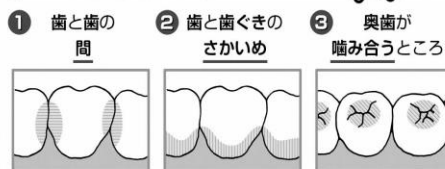
歯を失くす原因で一番多いのは、実はむし歯ではなく歯周病。なんと約80%の大人がかかっているとも言われています。

セルフケアで！
STOP!

毎日しっかり 歯みがき

歯周病の原因になる歯垢をきちんと落とすことが予防の第一歩。みがき残しのないように1本ずついてねいに。

32 みがき残しが多いのはココ！



プロケアで！
STOP!

定期的に 歯医者さんへ

どんなにがんばって歯みがきしても、とれない汚れはあるもの。1年に1～2回は歯医者さんにチェックしてもらいましょう。



早くに見つかれば治すこともできます

ペットボトルに隠されたワナ



を直接つけて飲んだペットボトルの緑茶を常温で2時間置いたところ、計測不能なほどバイ菌の数が増えすぎた...という実験結果があります。見た目やにおいに変化がなくても、一度開けて口をつけたペットボトルの中にはバイ菌が入ってしまい、時間が経つとどんどん増えていくのです。



開けたら早めに飲み切ろう



暑い部屋に置きっぱなしにしない

破裂することもあります

また、直接口をつけなくても、一度開けたペットボトルには空気をただようバイ菌が入ってしまうので、同じように注意が必要です。



コロナに 負けない ためにも 栄養バ ランスの とれた 食事を!!

学校が
お休みの日も
栄養バランスの
とれた食事を
食べていますか？
右の表に書き込
んでチェックし
てみましょう。

1日の食事をチェックしてみましょう!!

1食ごとの献立名と、食べた食品を分類して書きましょう。1わく1点で1食10点満点です。

食品群	黄の食品 (おもにエネルギーになる)			赤の食品 (おもに体をつくる)				緑の食品 (おもに体の調子を整える)				1食分の合計点	1日の合計点	食べたおやつ	
	穀類	いも類	油脂	魚・肉・卵	豆・豆製品	牛乳・乳製品	小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜(きのこ)	くだもの					
	ごはん パン めん もちなど	じゃがいも さつまいも さといも など	バター マヨネーズ 油 など	鮭・鶏肉 豚肉・牛肉 たまご・ハム かまぼこ など	大豆 納豆 豆腐 油揚げ など	牛乳 ヨーグルト チーズ など	のり ひじき わかめ など	ほうれんそう にんじん かぼちゃ ブロッコリー トマトなど	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい しいたけなど	みかん りんご ぶどう バナナ など					
例	今日の給食	献立名	麦ごはん みそ汁 肉野菜いため きびなごフライ 河内晩柑 牛乳										10点		今日の給食は 10の食品群が すべてそろって いるので 10点満点です!!
	食品名	米 麦	じゃがいも でんぶ類	米油	豚もも肉	みそ 油揚げ	牛乳	きびなご	にんじん さやえんどう	ぶなしめじ キャベツ	玉ねぎ もやし	河内晩柑			
学校が休みの日の食事 記録してみよう	朝食	献立名											点		
		食品名													
	昼食	献立名											点		
		食品名													
夕食	献立名											点			
	食品名														

〈ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト肥満解消チーム作成〉



摂取カロリーを気にすることも大切です!!

- 1日の摂取カロリーが多すぎると → 肥満・生活習慣病
 - 1日の摂取カロリーが少なすぎると → やせ・栄養不足
- 高校生の年代(15~17才)の1日に必要な接種カロリー

	身体活動レベルが低い (1日の大部分を座って過ごす)	身体活動レベルが普通 (デスクワーク中心の仕事、軽い運動、散歩)	身体活動レベルが高い (立ち仕事や移動が多い仕事、激しい運動)
男性	2,500kcal	2,800kcal	3,150kcal
女性	2,050kcal	2,300kcal	2,550kcal

ちなみに今日の給食の
摂取カロリーは
750kcalです

あと何kcal といえば
1日に必要な
カロリーになるでしょう?

ちょうどいい摂取カロリーに なるように

- 1日3食きちんと食べる。
- カロリーオーバーにならないように、おやつはひかえめに。

主なおやつのカロリー

※種類によって違います。参考にしてください。

☆ ポテトチップス1袋	392kcal
☆ カップ麺1個	364kcal
☆ シュークリーム1個	283kcal
☆ ドーナツ1個	277kcal
☆ アイスcream1個	259kcal
☆ ハンバーガー1個	251kcal
☆ プリン1個	145kcal
☆ クッキー5枚	125kcal
☆ バナナ1本	62kcal