

# ほけんだより

平成21年6月1日

京丹後市立  
弥栄中学校

保健室

## 6/2(火)

# 尿検査

予備日  
6/3(水)

## 6/4 虫歯予防デー

< 6/4 ~ 10、歯の衛生週間 >

### 今後の予定

- 2(火) 尿検査 全学年
- 3(水)
- 11(木) 心臓検診(二次)
- 12(金) 眼科検診 2年生
- 24(水) 麻しん風しん  
予防接種 1年生

### 今日持ち帰るもの

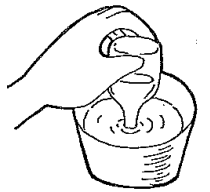
- コップ
  - ラベル
  - 容器
  - 容器を入れる袋 (空色)
- (容器と袋(空色)の2か所に貼る。)



歯を磨くことは、もちろん大切ですが、食べ物をよく噛むということも虫歯予防にとっても効果的です。よく噛むことによって、たくさんの唾液が分泌され、この唾液が虫歯予防につながります。

### 尿の採り方

1. 前日は、夜寝る前にトイレを済ませておく。
2. 朝起きて すぐの尿を コップに採る。
3. コップの尿を 容器の目盛まで 吸い上げる。
4. ラベルを 容器に 貼りつける。
5. 容器を 袋(空色)に入れる。



登校後、1校時が始まるまで(8時55分)に保健室に提出する。  
学級の箱に入れる。

### 虫歯を防ぐ



噛むことで、唾液が分泌され、唾液の働きにより虫歯菌が活性化しにくくなります。

### 肥満予防



よく噛むことで、脳にある満腹中枢が刺激されて満腹感がえられ、食べ過ぎを防ぐことになり、肥満予防につながります。

### 噛むことの効果



### 消化吸収をたすける

よく噛むと唾液がたくさん出ます。唾液には、消化をたすける成分が含まれています。



### 脳を活発にする

しっかり噛むと、顔の近くの頭の血管や神経が刺激されて、脳の働きが活発になります。

奥歯が1本なくなっただけで、噛む力は約35%低下します。

YES NO

① 前日はよく眠れましたか？

睡眠不足だと、動きが鈍くなり、ケガや故障の原因になります。

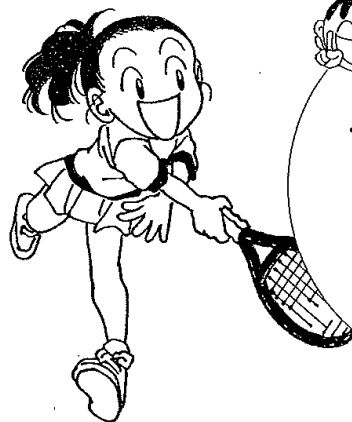
眠気がひどい時は無理な運動を避けましょう。



YES NO

② 運動着のサイズは合っていますか？

サイズが合っていないと、引っ張られたり、引っかかりたりすることがあり、けがの元です。



YES NO

③ 靴は足に合っていますか？

靴のサイズが足に合っているか、当たって痛いところはないか、また、靴底が減っていないかを確認。



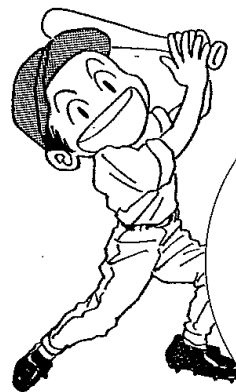
# ケガや故障を防ぐ練習前・試合前のチェックポイント

チェックポイントで、自分のからだの調子を確認し、ケガや故障を防ぎましょう。

YES

④ 水分はとりましたか？

運動する15~30分前に、コップ1杯(約250cc)の水分をとっておきましょう。冬なら温かい飲み物でからだを温めて！



NO

YES NO

⑤ ごはんを食べましたか？

食後5時間以上あくと、血液や肝臓の糖分が少なくなり、エネルギーがきれてしまう事も。1時間前までに、パン、おにぎりや果物で補給しましょう。



NO

⑥ トイレはすませましたか？

運動中に行きたくても行けないときは、気が散って、集中力も低下します。トイレは、運動前にすませておきましょう。



YES

⑦ 準備体操はOK？

練習前・試合前のウォーミングアップは大切。まず全身を動かして、からだ全体を温めてからのぞみましょう。



NO

