

# ヘルテック 6月号

2019年6月発行  
熊本工業高等学校  
生徒保健委員会  
松本（建築2）  
吉川（建築2）  
日置（イン1）

## 熊工の歯科検診結果より

右の表のとおり、今年の歯科検診で未処置歯（むし歯）が1本もなかった生徒は、858名で全体の72.4%でした。一方で、複数のむし歯がある生徒も少なくないようです。

### \*\*\*\*\*スポーツ選手は、歯が命\*\*\*\*\*

強い力が必要な時は、奥歯に体重の3倍もの力がかかるそうです。むし歯や噛み合わせが悪いとその強い力が発揮できません。跳力・筋力・持久力が優れている生徒は、歯が良いという結果も報告されています。

歯科受診は診察に時間がかかり、部活の練習などとの調整が難しいかもしれませんが、一生使用する大切なものです。今では、夜間や休日に診療をする歯科も多くあります。痛くなってからの受診ではお金も時間も多くなります。

歯科治療をして、パフォーマンス向上を目指してみるのも一つの方法かもしれません！

むし歯の本数	人数 (%)
5本以上	50人 (4.2%)
4本	27人 (2.3%)
3本	35人 (3.0%)
2本	88人 (7.4%)
1本	127人 (10.7%)
<b>0本</b>	<b>858人 (72.4%)</b>



### 熊工生が大好きな

## 夏がやってきます 脱水にご注意！！

脱水とは、文字通り体内の水分が減ってしまうことです。ヒトの体は、約60%が水分だと言われています。この水分のうち2%を失うとスポーツのパフォーマンスは確実に下がるといわれています。スポーツだけでなく、勉強などの活動でも同じです。それだけ体にとって水分は大切な存在です。

これから夏に向かってどんどん暑くなってきます。スポーツドリンクはミネラルも含まれていて体に良いようなイメージがありますが、糖分も多く含まれています。実は糖分も脱水を促す原因となるので、薄めて飲むなどの注意が必要です。



**喉の渴きを感じる前にこまめに水分補給をしましょう！**

## 6月は**食育月間** ～食の大切さを見直そう！～



平成17年6月に食育基本法が制定され、具体的な推進に向け、毎年6月が「食育月間」となりました。これを機会に、食に関心を持ち、さまざまな情報を積極的に得て、食の大切さを見直してみましょう！

### **野菜**、食べていますか??

あなたは1日にどのくらい野菜を食べていますか。野菜には体を守るビタミンや腸内を掃除する食物繊維が多く含まれます。肥満予防や肌荒れ防止にも野菜は大活躍！



**目標は1日350g以上の野菜を食べよう!!**

緑黄色野菜 1日 120g  
その他の野菜 1日 230g

### より効率的に**筋肉**をつける方法

筋肉は基本的に負荷をかけることで筋肉の繊維一本一本が太くなって発達していきます。より効率的に筋肉をつけたいあなたは、**筋肉に負荷をかけた（運動をした）直後1時間以内にたんぱく質、糖質、クエン酸を摂ることをおすすめします。**たんぱく質は筋肉そのものとなり、糖質はたんぱく質を筋肉にする手助けをしたり、筋肉を動かすエネルギー源として蓄えられます。クエン酸は筋肉の回復を早める手助けをします。そのため、運動直後にこれらの栄養素を摂ることによって筋肉がより効率的につけられるのです。

運動をして



たんぱく質等

直後1時間以内

続けると



筋肉が!!

## プールの前後に**しっかりシャワー**をしよう!!

みんなが使用するプールです。一人ひとりが決まりを守って、気持ちよく水泳の授業を受けられるように、プールの前後にシャワーで体や髪をしっかり流すようにしましょう。

- ①プールに入る前・・・体の汚れをプールに入れないため。
- ②プールに入った後・・・プールの消毒剤を洗い流すため。

