

明日からいよいよ地区総体！

明日からいよいよ地区総体ですね。今まで練習してきた成果を発揮できるように体調を整えて大会に臨んでください。また、暑くなることも考えられるので、熱中症対策もあわせて、体調管理に気を付けましょう。



☆ベストを尽くすためには「前日の睡眠」

大会本番で、日ごろの成果を発揮するためには、前日の睡眠時間を多めにとると良いパフォーマンスができる傾向があるそうです。睡眠不足だと、運動能力や判断力、正確性、注意力などが低下するという研究があり、パフォーマンスの低下につながると言われています。また、睡眠時間が短い人は、睡眠時間が長い人に比べて、けがのリスクが高まったという研究もあるようです。けがなく、良いパフォーマンスをするためにも、今日は早めに寝て明日に備えるようにしましょう。



☆エネルギーの摂り方

運動する時の主なエネルギー源は糖質です。ですが、体に蓄えられる量は少ないことに加えて、摂取してからすぐにエネルギーとして利用されるわけではないため、摂取する量やタイミングが重要です。

前日／当日の運動3～4時間前

脂っこいものを控えて、炭水化物やタンパク質、ビタミン類をバランスよく食べましょう。



運動1～2時間前

消化の良い固形物を食べましょう。



運動直前

固形物は控えて、ゼリーや液体で栄養補給と水分摂取をしましょう。



覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に

運動前

→冷たいものは胃や腸などの内臓に負担がかかるため、あまり冷えていないもの

運動中

→体温が上昇しているときには冷たい方が吸収されやすく、クールダウンできるため冷たいもの

受診のすすめを配布しました！

今年度の健康診断全日程が終了しました。病院での検査や治療が必要な人には受診のすすめを配布しました。お知らせを受け取った人は、おうちの方と相談して、早めに受診することをおすすめします。

健康診断の結果から生活をふりかえってみよう



長時間、
ゲーム機やスマホを
使っていませんか？



食後に歯みがきは
していますか？



イヤホンなどで
長時間、音楽を
聞いていませんか？

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。むし菌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菌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いるので、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、すみずみまでいい歯みがきを。



おうちの方へ

健康診断が終わり、医療機関の受診が必要な場合は、受診のすすめを配布しております。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療が短期間で済むこともあります。お忙しいとは思いますが、早めの受診をお願いいたします。受診のすすめを配布する前に、すでに受診していただいた場合は、再度受診する必要はありません。受診したときの結果等を記入していただき、受診のすすめのプリントを提出していただくようお願いいたします。

また、健康診断当日に欠席だった場合は、保護者の方の送迎のもと、受診していただくことになります。おたよりを配布していますので、医療機関で検査をしていただきますようお願いいたします。（耳鼻科検診の欠席者には、これからおたよりを配布予定です。）

※ 学校での健康診断は病気の「可能性」をみるものなので、医療機関で検査をすると「異常なし」と診断されることがあります。