

11月8日はいい歯の日

新型コロナ感染症対応のため、給食後の歯みがきを中止していましたが、6月の歯みがき指導で、新しい生活様式での歯のみがき方（口とじ歯みがき）を学習し、給食後の歯みがきを（希望者は）することにしました。歯みがきタイムには音楽を流しています。

日歯広報第1790号(令和4年5月15日付)＜付録＞

知っていますか？

職場で、学校で、お出かけ先で。
新しい歯みがきエチケット。

飛沫防止のため

“口閉じ歯みがき”

口を開いた時の飛沫イメージ

口は力を入れず軽く閉じます

薄いヘッドとスリムなネック

ハブラシ選びのポイント

「口閉じ歯みがき」による飛沫防止の実証動画はこちら

もっと詳しい「口閉じ歯みがき」のコツはこちら

今日と愛する。

LION Lidea

歯とお口のお役立ち動画を公開中！

歯8020テレビ

みんなが使う場所で、はじめよう！

口閉じ歯みがき

11月は、寒さに負けないじょうぶな体づくりのために、持久走を行います。自分の目標に向かって、最後までがんばるためには、栄養や水分の補給が大切です。

「なりたい自分」を応援しよう

元気「ローアツコ!!」

今日からできる!

スポーツ等で活動量が増える時は

部活動やスポーツで活動量が増える時も、基本は1日3食バランス良く食事をします。3食では不足する時、一度にたくさんの量が食べきれない時は、「補食」を活用して、1日に必要な栄養素とエネルギーを補いましょう。

運動前 エネルギー源となる炭水化物や糖を多く含んでいる食品を食べよう。

食品例

おにぎり あんまん カステラ みたらし団子

補食後、1時間以内に運動する時は、消化吸収の負担が少ない食品を選ぼう。

食品例

エネルギーゼリー 100%オレンジジュース フルーツゼリー パナナ

運動後 食事まで時間が空くときは補食しよう。

食品例

おにぎり 肉まん サンドイッチ 飲むヨーグルト 牛乳 チーズ パナナ 100%オレンジジュース

運動中に使ったエネルギーや水分の補給、疲労回復、運動時にたくさん使った筋肉を回復させることを目的として補食します。△食べすぎないように注意!

水分補給の目的は、脱水によって引き起こされる熱中症を予防することや、運動時に使うエネルギー等を補給することです。

- 運動の30分くらい前からコップ1杯程度の水分を補給
- 運動中は15～30分おきにコップ1杯程度の水分(水やスポーツ飲料など)を補給
※気温や湿度で変更 ※のどが乾く前にこまめに少しずつ!
- 運動後もしっかり水分補給!

朝ごはんの大切さ



朝ごはんにはまず、からだにエネルギーを補給するという役割があります。特に、スポーツをする人は、使うエネルギーが多いので、朝からしっかり食べておくことが重要です。

また、目覚めるときは、寝もからだも休息している状態なので、今日一日のフォーミングアップとして、朝ごはんを食べて、からだの内側を目覚めさせ、睡眠中に低下した体温を上げることが重要です。