スマイル

ほけんだより

別海町立上春別中学校
平成２４年６月・５日（火）
保健室　（担当：服部）

NO. 8

いよいよ間近となってきました!! 小中合同運動会。
競技の練習など児童生徒ともに元気張っています。はりきりすぎて、大事なからだ(足など)を痛めてしまう子もいますので、準備運動・ストレッチでからだをほぐし、しっかり動かける状態にもっていきましょう。ケガ予防には重要ですよ。

※からだがかたいからと無理にギューギュー押してもらわない!!

スマイルNo.7で出したクイズの答えです。

ケガ予防はこれだけではありません。
普段の生活も十分関わりがありますよ。
気をつけたいのが睡眠と朝食です。
睡眠不足だと注意力がなくなり思わぬケガや事故につながる可能性があります。
そして、朝食抜きだと脳やからだが目覚めず本来の力を発揮することができません。

こちらもからだの動きがにぶくなりケガにつながることも考えられます。
運動会を成功させるためには規則正しい生活も大切なことなんですよ。

早寝早起き朝ごはん

寒さ対策もお忘れなく!! 天候次第で。

歯の衛生週間　6月4日～6月10日

今年度の標語　「歯みがきは　じょうぶなからだの　第一歩」

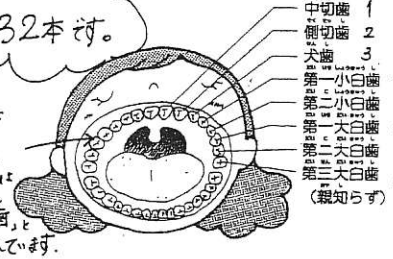
歯と口の役割って何だろう？みなさんは考えたことはありますか？

まずは①食べものをかむこと→これは栄養をからだに取り入れるために重要な役目です。
次に②言葉を話すこと→歯がないと言葉をはっきり発音できないのだそうです。
そして③顔の形をつくること→歯並びが悪いと顔の形も変わることもあるのだとか…　う～ん
どれもこれも大事な役割ですね。

Q1　永久歯（大人の歯）は、全部で何本生える？

①24本
②28本
③32本

正解は、32本です。

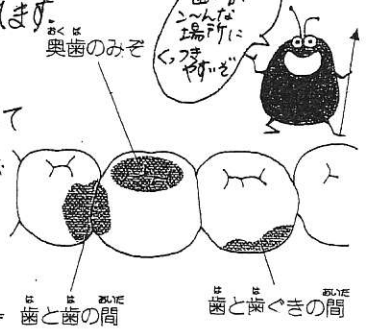


★ちなみに上下左右前歯から6番目の歯は「6才きゅう歯」と呼ばれています。

子どもの歯のことです。
乳歯は、20本。
永久歯は5才～6才頃に生え始め、中学生ぐらいでだいたい生えかわります。
一番奥の歯（8番目）は、他の歯よりずっと遅れて生えてきます。大人になってから生えることが多いので「親知らず」と呼ばれています。

Q2　「歯垢」って何？

①食べかす
②砂糖がとけたもの
③バイ菌の固まり

正解は、バイ菌の（細菌）固まりなんですよ　えー!!

歯の表面にくっついた、白いネバネバが歯垢です。むし歯や歯周病の原因となるものでプラークとも呼ばれます。
口の中にいる細菌が食べもののカスを栄養として数を増やし、ネバネバした固まりとなって歯にくっつきます。