

体育祭の盛り上がりもおわり。最近音楽室から合唱コンに
向けての歌声が響くようになってきました。一番好きは季節です。
週末は各部活の新人戦や馬伝大会...と追っかけ活動に忙し
かんばるみんなからパーもらって、さあ後期に突入だ~!!



しつこく 再確認

保健室利用の心得

~こはな感じでお願いします~

季節の変わりめで体調をくずす人が増えています。(マイコプラズマ肺炎が流行しているとか)
とび箱・マット運動が大好きな。ケガ人もちょっと↑増えています。



- 先生に伝えてきましたか?
→ 必ず伝えてから!
できた
次の授業の先生が学年の先生!
教科コーディネーターに伝えるのはNGとします。

② 何がどうして どうなったのか 教えてくださり。

- 朝練のあとから頭が痛くて... (最近「ぐるぐるマド」よくききます)
- とび箱に手をついたから「ねりました」

③ で?! あなたは どうしたいと 思っていますか? (主に内科の場合)

これ、必ず聞いてよね。
わからないから相談に
きてくれた人もいるかも
しれません... でも...

考えてほしい! これがとっても大事!

- ✳ 困っていることを上手に誰かに伝えること
- ✳ このあとのことを考えて、今どうすることがベストか
自分で考える習慣をつけること

そこから... 元気になる
方法を一緒に
考えていきましょう

▼ 午後的小テストはやりたけ
▼ 班長会議があるから
早退はしにくいな
▼ 土曜日は試合があるから
今日は安静にしよう...
などなど



★ 科相談が
おわりまして 速報

むしばありの人 66人
歯石ありの人 18人

今日の検診で
かと思いたこと
みんな... 「しせき」って何だかわかっているのかしら...
鏡で下の前歯のうら側をみてみよう
← 白いカタリはないですか? = 歯石

歯の石と書いて「しせき」

毎回毎回
「歯石」といわづけて
いる人がいるのです。
え?! もしかして知らない??
(数えたとすなわは m...)

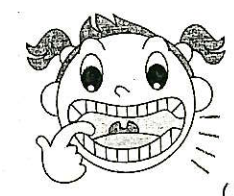
食バカスが歯の(プラーク)となり、それがさらに
石のようにかたくなってとれなくなったもの。

つまり... 歯医者さんに行かないととれないの
です。

むしばも歯石もほうっておいてもどんどんひどくなるだけです。
少しでも早い方が治療も軽くなります。 → いそいそ「歯医者」へGO

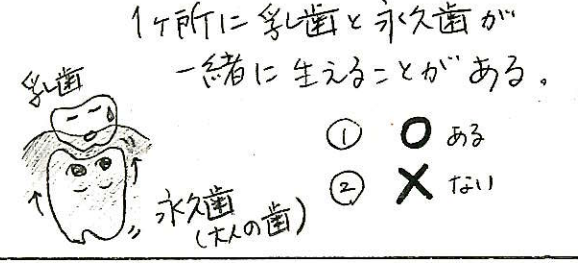
挑戦 してみよう! 歯のこと どなたが 知ってますかクイズ

Q1 大人の歯が生えそろった
(中2.中3くらいで生えそろう人が多いです)
全部で何本になるでしょう?



- 20本
- 28本
- 人によってちがう
(親知らずは数えたいんとはずす)

Q2 中学生は、子どもの歯が大人の歯
に生えかわる時期ですが...



- 1ヶ所に乳歯と永久歯が
一緒に生えることがある。
- ◯ ある
 - ✕ ない

Q3 フッ素入りハミガキ粉を使って
みがいた後、口を何回うがいする?



- 1~2回
- 3~4回
- 5~6回



おうちで
使っている
ハミガキ粉
チェックし
てね。

Q4 甘い炭酸飲料を
飲んだら、すぐにハミガキ
をしな方がよい。



- ◯ (ある)
- ✕ (しない)



答えはウラハ... GO →

(省略せず)
『歯とわだけフーズ』のこたえです

Q1. 永久歯は、左右に7本ずつが上下にあるので 答えは^②28本です。
ちなみに乳歯は左右5本ずつが上下で20本です。

Q2. 乳歯と永久歯が共存しているケースもあるので。①あり○



めけそうめけな乳歯の下からぐいぐい永久歯が頭を出てくることかあります。
むし歯になりやあかつ、歯ならびが歪くたつたりあることかあるので、要注意乳歯は早目にぬいてもらいましょう。

Q3. 答えは①1~2回 フッ素の効果を保つためにはうがいは最少限でOK!

Q4. 答えは... ②×すぎみがきせん! なぜならば...

甘いものや酸の強いものが口に入ると、歯の表面がとけやわしい状態になっています。そのタイミングで歯みがきをすることで、歯の表面がけがらわしくなってしまうのです。

飲んだあと30分ほどたってからみがくのがよい! そうです。