



今日の保健目標
 さむま
寒さに負けず
 そと げんき あそ
外で元気に遊ぼう!

あたら とうし ほんし
 新しい年の始まり。ふゆやす みげんきに すごせま
 したか?これからが冬も本番。まだまだ寒い時
 期が続きます。

また、かんせんしょう じゅうぶんき よぼうたいさく
 感染症にも十分気をつけ、予防対策を
 しながらか、きそくただい せいかつ さむさに 負けな いた
 体をつくりましょう。

ただ しせい しょくじ
正しい姿勢と食事

みなさんは、ただ しせい しょくじ
 正しい姿勢で食事ができていますか?悪い姿勢で食事をしていると、どうなってしまう
 のでしょうか?今回は、ただ しせい
 正しい姿勢のポイントを紹介します。



ねこぜ
 猫背になっていると、胃や腸が潰れて
 いるのがわかります。食べる量が少なくな
 ったり、消化が悪くなったりします。

- ①あごを引く
- ②背中をまっすぐ伸ばす
- ③いすに深く腰かける
- ④テーブルとおなかの間はこぶし一つ分あける

ほんをよむときや、べんきょう するときの姿勢も大切ですが、しょくじ での姿勢も大切だということ
 がわかりましたね。給食の時間に、足を組んで食べている児童を見かけたことがあります。この機会に、自分の
 食べているときの姿勢を振り返り、改善してみましよう。

?みんなのギモン?

保健室前に“みんなのギモン”というコーナーをつくり、健康や体のギモンを書いてもらっています。そのうちの1つを紹介します!



なぜ歯は生え変わるの?

“全身の成長に対応するため”です!

生まれたての赤ちゃんはあごが小さいので、32本の歯が入りきりません。そこでまず、乳歯という20本の歯が生えてきます。乳歯から永久歯へは大体6歳頃から12歳頃までに生え変わると言われています。

皮膚や骨、筋肉などは成長に合わせて大きくなっていきますが、歯は成長に合わせて大きくなることができません。成長したあごに赤ちゃんの頃の乳歯がそのままだと歯と歯の間に隙間ができてしまい、食べ物を食べづらくなってしまいますよね?

そのため、骨格がある程度できあがった頃に永久歯に生え変わる必要があります。これは二生歯性と呼ばれ、ほとんどの哺乳類に共通しています。



ちなみに!

わたしたちと同じように1度だけ歯が生え変わる生き物の他にこんな生き物もいるよ!



二生歯性

一度だけ歯が生えかわる



一生歯性

一生同じ歯をつかう(伸び続ける)



多生歯性

何度も歯が生えかわる

自分の身体に興味・関心をもつと、いろんな“ギモン”が出てきます。「なんで?どうして?」と思ったら、先生や、おうちの人に聞いたり、本などで調べてみたりするといいですね!