

# ほけんだより 1月

ひさもと がっこう  
久本小学校

だいごう ほけんしつ  
第9号 保健室

ほごしやよう  
保護者用

12月に入り、寒さも厳しくなってきました。この時期になるとポケットに手を入れて歩く人が急増します。もしも滑って転んだりした時にすぐに手を付けずとても危険です。手が冷える時は手袋をしてください。冬休み明けに元気に学校に来れるよう、怪我や病気に気を付けて過ごしましょう。2024年も残り僅かですが、良いお年をお過ごしください。

## 学校保健委員会開催のお知らせ

去年に引き続き、今年も「学校保健委員会」を開催します。学校保健委員会とは、学校における健康に関する課題を家庭や地域社会と連携し研究協議をして、健康づくりを推進する会です。

- 日時 令和7年2月19日(水) 10:10~
- 場所 3階 多目的ルーム
- 参加者 学校医 校長 関係教員 保健委員会児童 PTA 役員 保護者
- 内容 保健委員会の児童の発表  
学校医の講話  
【講師】稲毛 道憲先生(稲毛眼科)

※参加ご希望の方は、1月31日までに連絡帳で担任にお知らせください。

## 食事の時しっかり噛んでいますか？

普段の給食では落ち着いて食べられず、しっかり噛めていない人もいるかもしれません。しかし、咀嚼することで唾液が分泌され消化を助けるなどさまざまな効果があります。年末年始は雑煮やおせち、年越しそばなど美味しいものが沢山ありますが、唾液が出るようによく噛んで食べるようにしましょう。

### 唾 液 の 働 き

唾液には、右のようなさまざまな働きがあります。唾液がよく出るように、食事はよく噛んで食べましょう。



#### ・消化を助ける

唾液に含まれる酵素(アミラーゼ)が、食べ物に含まれるでんぷんを分解し、消化されやすい状態にする。

#### ・口の清潔を保つ

口の中の食べカスを洗い流し、むし歯や口臭を防ぐ。

#### ・食べ物を飲み込みやすくする

食べ物と唾液が混ざると、噛みやすく飲み込みやすくなる。

#### ・口の健康を保つ

唾液が口の中の粘膜全体を覆って保湿・保護する。唾液に含まれるカルシウムやリンなどは、歯の再石灰化を促し、むし歯になりにくくする。



# ほけんしつのはなし

今年も具合の悪くなる子、ケガをする子など、たくさんの児童が来室した保健室でした。目まぐるしい毎日の中で子供たちの笑顔に元気もらうことで、私も笑顔で子どもたちに接することができたと感謝しています。

今年最後の登校日、「今年もお世話になりました」と保健室に伝えに来てくれる子供が多くいました。久本の子供たちは素直で真っ直ぐな子たちだな、と心が温かくなった最終日でした。

お家でも今年的一年を振り返りながら、学校生活についてたくさん会話をしてみてください。そして身の回りの方々に感謝の気持ちを持って新しい年を晴れ晴れしい気持ちで迎えられればいいですね。

来年もどうぞよろしくお願いいたします。

手洗い・消毒  
だけじゃない!

## 感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと

