



令和7年1月8日
千代田東部小学校
保健室

あけましておめでとうございます

あつという間に冬休みもおわり、3学期のスタートです。みなさんは、楽しい冬休みを過ごしましたか。今年も楽しい1年にしていきましょうね。まず、早寝・早起き・朝ごはんで、冬休みに崩れてしまった生活リズムをきちんととどましましょう。そして、病気にかからないように、免えき力をつけた上で手洗い・換気を頑張りましょう。

今年も一年、元気にすごそう

新しい年が始まりました。今年はどうな年になるか、ワクワクしますね。勉強やスポーツをがんばったり、友だちと楽しく遊んだりするために、こんなことに気をつけましょう。

● 1日3食、栄養バランスの

よい食事をとる

● 適度な運動をして

体力をつける

● 夜はぐっすり眠る

● 早寝早起きする

● 感染症予防を心がける

● 上手にストレスを解消する

● 「つかれたな」と思ったら、 早めに休む



心も体も元気いっぱい毎日を送るよう、自分で自分の健康を守りましょう。

＜保護者様へ＞

日本スポーツ振興センターへの申請をお済みですか？

学校でけがをして、医療機関にかかった場合は、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け取ることができます。請求には書類の提出が必要です。受診された場合や書類が必要な場合はお知らせください。

しんがた かんせんしょう くわ ぜんこく りゅうこう
新型コロナウイルス感染症に加え、全国でインフルエンザが流行しています。

とうこうまえ おも しょ きしょうじょう かくにん たいちよう わる じゅしん ねが
登校前、インフルエンザの主な初期症状を確認し、体調が悪いときは受診をお願いします。

びやういん じゅしん しんだん で がっこう れんらく ねが
病院を受診され、診断が出たら学校に連絡をお願いします。

おも しょ きしょうじょう インフルエンザの主な初期症状

いじょう 38℃以上の はつねつ 発熱	ずつつ 頭痛	いた のどの痛み	かんせつづ 関節痛・ きんにくづ 筋肉痛	さむけや だるさ
				

〈インフルエンザの出席停止期間〉

- 発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日を経過するまで

〈新型コロナウイルス感染症の出席停止期間〉

- 発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで

だ え き はたら 唾液の働き

だ え き みぎ はたら
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、
しょくじ か た
食事はよく噛んで食べましょう。



しょうか たす ●消化を助ける

だ え き ふく こうそ
唾液に含まれる酵素（アミラーゼ）が、食べ物に含まれる
でんぷんをぶんかい しょうか じょうたい
でんぷんを分解し、消化されやすい状態にする。

くち せいけつ たも ●口の清潔を保つ

くち なか た あら なが ば こうしゅう ふせ
口の中の食べカスを洗い流し、むし歯や口臭を防ぐ。

た もの の だ え き ま か ●食べ物を飲み込みやすくする

た もの の だ え き ま か
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。

くち けんこう たも ●口の健康を保つ

だ え き くち なか ねんまくぜんたい おお ほしつ ほ ご だ え き
唾液が口の中の粘膜全体を覆って保湿・保護する。唾液に
ふく は さいせつかい か うなが
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。