



2025.1.16 NO.8 亀山東小学校 保健室

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、
で 食事はよく噛んで食べましょう。



・消化を助ける

だえき ふく こうそく たもの ふく
唾液に含まれる酵素（アミラーゼ）が、食べ物に含まれる
でんぶんを分解し、消化されやすい状態にする。

・口の清潔を保つ

くち なか 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。

・食べ物を飲み込みやすくする

たもの だえき まざる か こ き
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

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
ば し歯になりにくくする。



かんせんよぼう きほん てあら 感染予防の基本は手洗いです！

ふゆ 冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する
じき 時季です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の
め 目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性が
はな くち ねんまくさわ あります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

●手洗いのポイント

①石けんをしっかり泡立てる



③泡や汚れをしっかり洗い流す



②手のすみすみまで洗う
(手のひら、手のう、指と指の間、指先、
つめの先、手首など)



④せいけつなハンカチやタオルでふく



ほごしゃさま 保護者様

ひ がっこう ほけん きょうりょく
日ごろ学校保健にご協力
まいあさ こさま
いただき、また、毎朝、お子様
けんこうかんさつ
の健康観察をしていただき、
ありがとうございます。

ふゆやす あ
冬休みが明けて、インフル
やす ひと
エンザで休む人がどのぐら
いいいるだろうかとドキドキして
がつ にちげんざい
いましたが、1月10日現在イ
ンフルエンザによる出席停
し しゅっせきてい
止している人は全校で3人
ぜんこう にん
です。コロナによる欠席はい
けっせき
ません。しかし、例年1月末ぐ
れいねん がつまつ
らいに流行し始める傾向に
りゅうこう はじ けいこう
あるので、今後も引き続きご
こんご ひ つづ
ちゅうい 注意ください。