



2025.1.16 NO.8 亀山東小学校 保健室

## 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。



## 感染予防の基本は手洗いです！

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石けんをしっかりと泡立てる



③泡や汚れをしっかりと洗い流す



②手のすみずみまで洗う  
(手のひら、手のこ、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



### 保護者様



日ごろ学校保健にご協力  
いただき、また、毎朝、お子様の健康観察をしていただき、  
ありがとうございます。

冬休みが明けて、インフルエンザで休む人がどのぐらいいるだろうかドキドキしていましたが、1月10日現在インフルエンザによる出席停止している人は全校で3人です。コロナによる欠席はいません。しかし、例年1月末ぐらいに流行し始める傾向にあるので、今後も引き続きご注意ください。

