



# 保健だより

2025年2月3日 中茶安別小中学校保健室

もう2月!



ふゆやす 冬休みがおわったとおもったら、あっという間に  
2月になりました!今の学年ものこり1か月とすこしです。  
べんきょう 勉強のまとめや、ぎょうじ 行事でいそがしいと思いますが、  
のこりすく 少ない今の学年を楽しみながら、やりきりましょう~!

## ☆ まだまだ流行中!! ☆

しべちか 標茶、くしろ 釧路、ほっかいどう 北海道、にほんぜんこく 日本全国ではインフルエンザや、コロナなどが  
まだまだ流行しています。こんなときには何をすればよいか、みなさんなら  
わかっていますね...??自分の健康を守って、過ごしていきましょうね!



こまめに教室や自分の部屋、おうちなどの「換気」が  
できるとグッド!換気するときは、空気の  
通り道をつくと換気の効果倍増ですよ!



なにがなんでも手洗いをわすれずに!  
ウイルスは手だけでなく、顔や服にもついているので、  
家に帰ったら「顔を洗う」「服を着がえる」ことも有効です!



空気が乾燥しているとウイルスは大喜び!  
加湿器やめらしたタオル、洗濯物を上手につかって、  
湿度をあげましょう!めざせ湿度50~60%!

## ☆ ちょっと勉強~だ液~ ☆

「だ液」って何か知っていますか??(中学生の人たちは余裕ですね!!)  
今回は、みなさんの体にある「だ液」について勉強してみましょう~!



「だ液」ってなに??

「レモン」の味やにおいをイメージしてください。  
そうすると、口の中に「ツバ」がでてきませんか?  
そのツバのことを「だ液」ともいいます。



### ① 「だ液」のはたらき



だ液は、食べものを食べやすくしたり、  
消化を助けたり、味をかんじやすくしたり、  
口の中をきれいにし、むし歯や  
ウイルスから体を守ってくれたり、  
様々なはたらきがある、はたらき者です!

### ② 「だ液」を有効活用するために...

だ液は、健康のためにとても大切です。だ液をよく出すためには、  
ごはんを食べるときに「よく噛む」、こまめな「水分補給」、  
話す・歌うなど「口を動かす」ことで、だ液がでやすくなるので、  
ぜひ心がけてみてくださいね!



くわしく知りたい人はチェック!

## ☆ 受験生のおふたりへ ☆

高校入試までもうまもなくですね...!勉強や面接対策のラストスパートの  
時期だと思えます。体調管理をおこたらずに、残り少しファイトです!!

イライラ 不安を感じたら



どんなときでも「焦りは  
禁物」です。自分の力を  
発揮できるように、心を  
整えるワザを頭の片隅に!

頭寒足熱



少しでも集中力を上げたい  
ときは、「頭はクール・足は  
ホット」がおすすめ!だい  
ぶ前の保健で出た気がしま  
すね...!

まずはお腹のあたりを温めてゆっくり深呼吸。  
自律神経が整って、スッと安心が湧きます。

