



令和7年1月10日
大阪市立茨田北中学校
保 健 室

2025年 今年もよろしくお願いします！

冬休みが終わり、3学期がスタートしました。冬休みモードから学校モードへの切り替えはできていますか？生活リズムの乱れや睡眠不足は、こころとからだの体調不良につながります。体調不良が続いている人は、毎日の生活習慣を一度振り返ってみましょう。

また、毎年この時期は、インフルエンザなどの感染症も流行します。毎朝健康観察や検温をおこない、体調に気をつけながら、残り少ない今の学年での日々を楽しく過ごしましょう。



生活習慣の疑問

① なんで朝食を食べなさいって言うの？

→ 脳は、寝ている間も唯一の栄養源であるブドウ糖を消費し続けています。そのため、朝起きた時にはすでに脳は栄養不足とも言えます。朝食でブドウ糖を補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう！

② なんで早く寝なさいって言うの？

→ 睡眠中に分泌量が増える成長ホルモン。^{ぶんびつ}成長ホルモンの分泌量は、ほかの年代に比べて10代が最大です。早めの就寝を心がけ、成長につなげましょう！

だえき 唾液のはたらき

唾液には、右のようなさまざまなかはたらきがあります。唾液がよく出るよう、食事をするとき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、食べ物に含まれるデンプンを分解し、消化されやすい状態にする。

・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。

・口の中の清潔を保つ

口の中の食べ物カスを洗い流し、むし歯や口臭を防ぐ。

・口の健康を保つ

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

裏面もあります

冬休み中の部活動でのけがについて

登下校中や部活動など「学校の管理下」で起きたけがで病院を受診した場合、スポーツ振興センター災害共済給付の対象になります。

冬休み中に部活のけが等で病院を受診した人は、早めに保健室に申し出てください。

※医療保険診療を受けて、総診療報酬請求点数（「医療等の状況」および「調剤報酬明細書」の合計得点）が500点以上の場合、給付対象になります。

