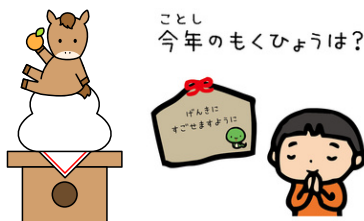


# ほけんだより

1月



明けましておめでとうございます。  
2026年がスタートしました。みなさんは、  
どんなお正月を過ごしましたか？

いよいよ1年を締めくくる3学期のスタートです。  
これまで積み重ねてきたことを継続したり、気持ちを新たに、新しいことにチャ  
レンジしてみたり、飛躍の1年となることを願っています。  
今年も知念中のみなさんが健やかに過ごせますように。

\* 1月の保健行事 \*  
1/30 (金)  
性教育講演会 (3年生)

\* 1月の保健目標 \*  
風邪やインフルエンザを  
予防しよう！



- **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。

## 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。



## よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。  
個人差はありますが、  
中学生では8～10時間の確保が推奨されています。  
(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げる原因になります。  
量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。  
このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。



## ビタミンCの話

フルーツや野菜、いも類に多く含まれるビタミンC。ビタミンCは、骨や腱などの結合タンパク質であるコラーゲンをつくるために必要です。また、最近では抗酸化作用も注目され、がんや動脈硬化の予防や老化防止に役立つと言われています。

しかし、ヒトは体内でビタミンCを

合成できず、食事から摂取しなければなりません。

ビタミンCは熱に弱いので、生野菜サラダなどがおすすすめ。ただし、ジャガイモや芋類は、でんぷんによってビタミンCが保護されるため、火を通した料理もOKです。たっぷり野菜でビタミンCを補給しましょう！

## 自分を好きになるために

自分のことが好きですか？ いきなりそう聞かれても、「ゆがかなあ…」と戸惑うかもしれませんね。でも、今の自分が好きになれたら、いろんなことに挑戦したり、友達と楽しくつきあえたり、毎日がもっと楽しくなるはず。

そこで、自分を好きになる方法を紹介します。ぜひ試してみてくださいね。



- ① 誰かと自分を比べない (自分とは自分！ 世界にたった一人の存在というのはすごいこと)。
- ② 自分をほめよう (小さなことでもOK)。
- ③ 早めに休んで、体と心の疲れをとる (疲れたときは、とりあえずぐっすり寝よう)。

手洗い・消毒 だけじゃない！  
感染予防に役立つ  
あんなこと こんなこと

