



れいわねん がつ にしらしえんがっこう ほけんしつ
令和8年1月 西浦支援学校 保健室

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。
さて皆さん。冬休みはどんなことをして過ごしましたか？

冬休みの出来事をまた教えてくださいね。

3学期が始まりました。今の学年で過ごす最後の学期です。

思い残すことのないよう、一日一日を大切にしてくださいね。

1月の保健目標 「風邪を予防しよう」

わら かぜ 笑って、風邪をふきとばそう ☺

風邪予防と聞くと、手洗いうがい、マスク、換気などが思うがびます。

しかしそれ以外にも風邪予防に効果があると言われているものがあります。それは「笑う」ことです。

「笑う」ことは心と身体にとって、良いことがたくさんあります。元気な時でも、本当は笑いたくない時でも、朝起きたら鏡に向かって「ニコッ」と笑ってみてください。

みなさんの1日が楽しい1日にになりますように。



保護者のみなさまへ



よる、寝る前の歯磨きの重要性について

学校歯科医の吉田先生より

一番大事にしたい歯磨きのタイミングは、寝る前の歯磨きです。

寝ている間は唾液の分泌が激減し、お口の中は1日の中で最も細菌が繁殖しやすい環境になります。

歯を磨かずにいると食べかすに含まれる糖をエサにして口の中の細菌が活発化して歯垢が形成されます。歯垢はいわば細菌のかたまりです。ネバネバしており、1mgの歯垢には1億個以上の細菌が含まれているといわれています。

そこで、寝る前に丁寧に歯磨きを行い、できるだけ口の中の細菌数を減らしておく事が大事になります。1日のお口の汚れを持ち越さないように寝る前の歯磨き徹底を心がけましょう。

インフルエンザなどの感染症が流行しやすいシーズンです

インフルエンザなどの感染症に罹患した場合は、登校を再開する際に、ホームページの「在校生・保護者の皆様へ」の中にあります、「感染症に関する登校届」を保護者が記入し、担任まで提出をお願いします。