



れいわ ねん がつ にしゅうしえん 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いいたします。
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。

がっ ぽけんもくひょう
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😊

かぜよぼう き てあら かんき
風邪予防と聞くと、手洗いうがい、マスク、換気などが思いうかび
ます。

しかしそれら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日になりますように。



ほごしゃ
保護者のみなさまへ



よる ね まえ はみが じゅうようせい
夜、寝る前の歯磨きの重要性について

がっこうし か い よしだせんせい
学校歯科医の吉田先生より

いちばんだいじ はみが
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。

ね あいだ だえき ぶんびつ げきげん くち なか にち なか
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。

はみが た ふく どう
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ことが大事になります。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。

かんせんしょう りゅうこう
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り患した場合は、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。