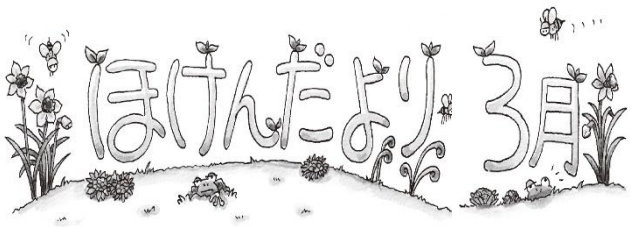

令和８年２月２５日
江戸川区小松川小学校

保健目標

一年間の健康をふり返りましょう

冬から春への変わり目のこの時期は、昼夜の寒暖差で体調を崩しやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じるかもしれません。あと少しで進級、卒業です。元気にその日が迎えられるように体も心も整うとよいです。

みみの健康チェック！

一つでも心当たりがある人は、
一度、耳鼻科で診てもらいましょう

□ 耳鳴りがする　□ 聞こえが悪い　□ 耳が痛い　□ めまいがする

鼻がつまると むし歯 になりやすくなる!?

鼻がつまると、つい口呼吸になりがち。すると、口が乾き、だ液の量も減ってしまいます。これにより、むし歯になりやすくなるのです。

口呼吸になっているときは、しっかり歯みがきをするのはもちろん、いつもより意識して口のケアをすることが大切です。

口と歯を守るためのポイント

- **こまめに水を飲む**　口の中をうるおし、だ液を出やすくしてくれます
- **マスクをする**　口の中のだ液が乾くのを防いでくれます
- **よくかんで食べる**　かむと、だ液がたくさん出てきます

つらい花粉症の時期ですが口のケアも心がけてください

いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう　いつも頼りにしてるよ　いただきます　また遊ぼう　お世話になりました　ごちそうさま　助かったよ　参考になったよ　一緒のクラスでよかった　元気をもらったよ　うれしい　おかげさまで　光栄です　さすが！　美味しかったよ　あなたがいるから頑張れる

3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。