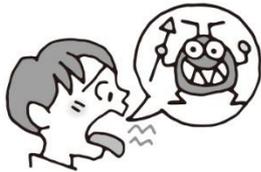




令和8年3月4日
 ねづやま夢の学び舎
 世田谷区立梅丘中学校
 校長 石綿健一郎

3月は学年の締めくくりの月です。新年度へ向けてしっかりと準備をしておきましょう。この一年間を振り返って、どんなことがありましたか。心も体も、それぞれのペースで、大きく成長したと思います。この一年間で経験したことや乗り越えたことを、今後の活力にして、健康で笑顔で新しい道を進めるように応援しています。

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 □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 □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
 □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

お世話になりました

ごちそうさま

一緒にのクラスでよかった

うれしい おかげさまで

美味しかったよ

いつも頼りにしてるよ

いただきます

助かったよ

元気もらったよ

さすが!

あなたがいるから頑張れる

また遊ぼう

参考になったよ

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。

