



うちひと  
お家の人と、いっしょ  
によんでください。

11月といえば唐津くんち。楽しみにしている人が多いのではないのでしょうか。明日は、宵山ですね。夜は冷え込むと思いますので、宵山を見に行く人は、しっかり着込んで寒さ対策を万全にしていきましょう。マスクの着用もお忘れなく！帰宅後は、手洗いをしっかりしてくださいね。最近、唐津市内でもコロナ感染者が、少しずつ増えてきています。唐津くんちは、人が密集しますし、防寒対策と感染症対策をバッチリして、楽しんでくださいね。



# 11月8日は いい歯の日



予防しよう！

## 歯肉炎

歯肉炎は歯についての歯垢が原因で、はぐきが赤く腫れたり血が出たりする病気です。軽いうちは丁寧な歯みがきで改善できます。歯肉炎にならないためには、以下のことが大切です。



毎日の歯みがきが  
予防・対策の基本



好き嫌いせず栄養  
バランスよく食べる



ぐっすり寝て疲れを  
残さない



歯医者さんで  
定期検診を受ける

## 歯みがきのポイント



1本ずつみがく



軽い力でみがく



鏡を見ながらみがく

### ～保護者様へお願い～

一学期の歯科検診で、歯科受診が必要となっていて、まだ受診をしていない人は、早めの受診をお勧めします。むし歯は自然に治ることはありません。受診が終わりましたら、学校（保健室）へ治療票の提出をよろしくお願ひします。



# 11月9日は いい空気の日



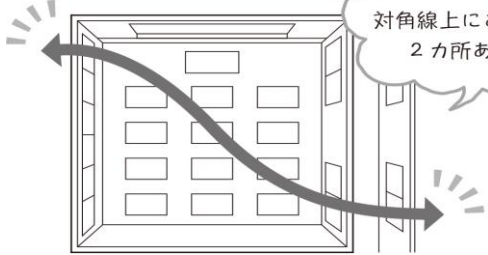
11月9日は「いい空気の日」

続けよう！  
こまめな換気

なぜ？  
閉めきった部屋には、  
二酸化炭素やホコリ、  
ウイルスがたくさん！

どうする？

対角線上にある窓を  
2カ所あける



感染症予防として、寒くても教室の窓

は、2か所は開けて、こまめに換気をして  
います。



みんなが使うから

～トイレのマナー～

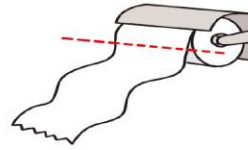


使うときは…



らんぼうな  
使い方をしない

紙はひつような  
分だけとる



よごしたら  
自分できれいに



ぼまえ  
1歩前へ



使った後は…



かならず  
水を流す

紙がなくなったら  
ほじゅう



スリッパは  
ぬいだらそろえる

つぎに使う人のことを考えて使えんとすてきですね☆

～保護者様へ～ 12/2 (金) 実施の持久走大会に向けてのお知らせとお願い  
11/24 (木) ～11/30 (水) までの7日間は、「生活振り返り週間」です

万全な体調で持久走大会を実施するために、大会前にしっかりと体調管理をすることが大切であると考えています。そこで、児童一人一人に「生活ふりかえりカード」を配布し、生活習慣のリズムを整えてほしいと考えています。11/22 (火) に厚紙に貼った「生活ふりかえりカード」を配布します。

この期間中は、毎朝の「健康観察チェック表 (検温表)」は、生活ふりかえりカードに記入欄を設けていますので、カードに記入をお願いします。生活ふりかえりカードの詳しい実施手順につきましては、11/22 (火) に配布予定の「令和4年度生活ふりかえりカードの実施について」の文書をご一読ください。保護者様のご協力をよろしくお願いいたします。

# 11月12日は いい皮膚の日



## 冬が来る...ひふのトラブルにご用心

日に日に風が冷たくなってきました。思わずからだかふるえてしまうこともありますね。さて、11月12日は「11(いい)・12(ひふ)」で「ひふの白」。これからはちょうど、ひふについてとくに注意してほしい時期でもあります。



冬の寒さやかわいた空気はひふの大敵。ひび・あかぎれ・しもやけなどにつながりやすくなります。これらを防ぐには、栄養バランスのよい食事や十分なすいみんなど、生活習慣でからだ全体を元気にすることが大きなポイント。さらに、スキンクリームや手ぶくろを使ってひふを守ることも効果があります。



なお、もともとひふが弱く、「はだあれ」「かゆい」「いたい」などのトラブルが起こりやすい人は、ひふ科でお医者さんに相談するなど、早めに“作戦”を立てておきましょう！

乾燥した冬が来ます。保湿クリームで肌荒れを防ぎましょう。



## “調節上手さん”の 着こなしのポイントとは？

### 11月26日は いい風呂の日 お風呂でほっとしませんか？



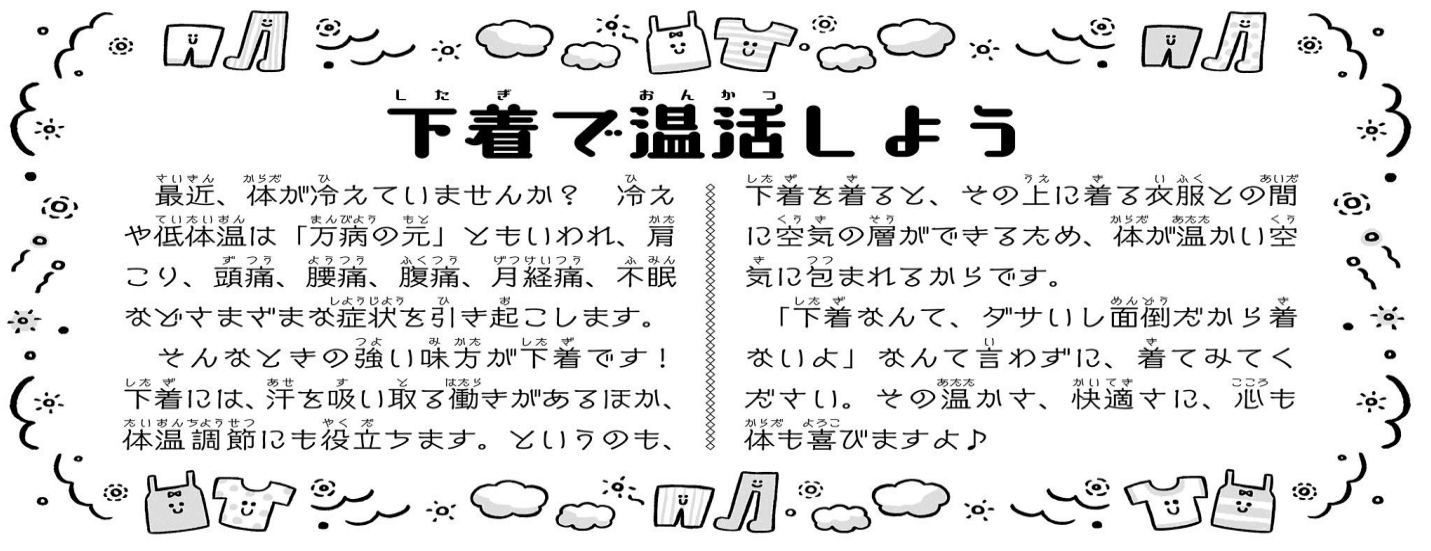
- 入浴のポイント**
- ・入る前に浴室を温めておく
  - ・お湯の温度は 38~40℃
  - ・寝る直前に入らない

- point 1** 下着を着る
- 汗を吸って肌の清潔を守ってくれる
- point 2** うすいものを重ねる
- 空気の層ができて厚手のものを1枚着るより暖かい
- point 3** 脱いだり着たりできるものを
- 朝と昼の気温差にも対応OK

## 下着で温活しよう

最近、体が冷えていませんか？ 冷えや低体温は「万病の元」ともいわれ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠などさまざまな症状を引き起こします。そんなときの強い味方が下着です！ 下着には、汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。というも、

下着を着ると、その上に着る衣服との間に空気の層ができるため、体が温かい空気に包まれるからです。「下着なんて、ダサいし面倒だから着ないよ」なんて言わずに、着てみてくたさい。その温かみ、快適さ、心も体も喜びますよ♪



まい え み  
2枚の絵を見くらべて 7つのまちがいをさがそう！！



こた  
【 答え 】

- ① 手洗い場の下のパイプ
- ② 手洗い場と便器の間の仕切り
- ③ 中央奥の男子の髪形
- ④ 右から2番目の便器のフラッシュバルブ
- ⑤ 左手前の男子の胸元
- ⑥ 手前のバケツのローラー
- ⑦ 右手前の男子のモップのヘッドの向き

