



R5.12.1

唐津市立切木小学校

うちひと  
お家の人と、いっしょに  
よんでください。

11月後半から本校ではインフルエンザが急増し、3日間、臨時休業になりました。現在まで全校児童の半分以上がインフルエンザに感染しています。本校のインフルエンザ感染はやっとおさまりましたが、発熱や頭痛等で体調を崩す人がときどきいます。佐賀県は全国の中でもインフルエンザの感染者が多い状況です。寒さはこれからが本番です。2学期もあとわずかですが、早寝・早起き・朝ご飯を心がけて、みんなで元気に2学期を乗り切りたいですね。



### 睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



### 水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとみましょう。冷たいものより室温くらいのもものがオススメ。



### 栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものをとみましょう。



# 3つの首ってなに?

寒い時に温めると体全体がぽかぽかになる3つの首があります。



どこかわかったかな?



3つの首を温めて上手に防寒をしましょう

12/4 (月) ~ 12/10 (日) の一週間は、「夜の歯みがきががんばろう週間」です  
 ねる前に歯をみがいたら「夜のはみがきカレンダー」に色をぬり、一週間みがいたら、感想  
 を書きます。お家の人から一言記入もお願いします。引き続き、保護者様のお声かけや、仕上  
 げみがきのご協力をよろしくお願いします。

12月の「夜の歯みがきががんばろう週間」では、全員が毎日、磨けるといいなと思います。  
 \*12/11 (月) に担任へ提出をよろしくお願いします。

# 11月の「夜のはみがきカレンダー」について



保護者さまにはお忙しい中、「お家の方から一言」の記入をしていただき、ありがとうございます。  
 「自分の感想」と「おうちの方から一言」を一部紹介したいと思います。

## ～自分の感想より～

1年

- しっかりみがきました。
- 前よりもじょうずになりました。
- はみがきをがんばりたいです。
- はやくじぶんで、はみがきできるようになりたいです。
- はじめてはみがきのカードが日曜日までできたからよかったです。

3年

- 全部できてよかったです。

5年

- 歯ブラシは、やさしくみがいたら毛先が広がらない。
- 毎日、歯みがきができたのでよかったです。
- 自分的には、みがけていたと思うけどこれからはこわいので母か父に確認してもらおうと思います。
- これからも歯みがきをつづけたいです。
- やればできるね。
- これからもはみがきをわすれないようにしたいです。朝・昼・夜しっかりはみがきをしたいです。

2年

- きれいにみがけたからうれしいです。
- いつもきれいにみがきたいです。
- いつも歯がきれいできて気持ちいいです。
- 全部したので歯がきれいになったと思います。
- 夜の歯みがきをていねいにできたからうれしかったです。
- ひさしぶりにやって、前はできなかったけどできてよかったです。

4年

- 少しだけでよかったです。
- 毎日しっかりみがけてよかったです。歯ブラシもしっかりみてとりかえようと思いました。
- 今年もすべてぬれてよかったです。
- 全部はみがきをして、ぬれたのでよかったです。
- 歯みがきを上手にできたからうれしいです。
- 言われてからやっているときもあったのでなおしいです。
- 上手にすみずみまでできたので、またがんばりたいです。
- いつもはみがきができてうれしかったです。
- はみがきをするのがうまくなってきたので、これからもがんばろうと思いました。
- まだ強くごしごしして、歯ブラシの毛先がひろがっているので気をつけたいです。

ねん  
6年

- 歯をみがくのは当たり前だなあと思いました。歯ブラシの毛先が広がらないように優しくみがくのがコツと分かりました。
- きちんと歯みがきをしているからうれしいです。
- すべて歯みがきができたのでよかったです。これからも、たまにわすれるので気をつけたいです。
- あまり歯をつよくみがかず、歯ブラシの部分があまり開かなかったのがよかったです。

～おうちの方から一言より～

寝る前の歯みがきは



ねん  
1年

- 歯みがきは、とてもたいせつです。これからもわすれずにみがきましょうね。
- この調子で、毎日のはみがきをつづけていこうね！
- もっとていねいに、しっかりみがこう！
- 少しは自分できちんとみがけるようになってきたね！これからもがんばろうね！
- ねる前はかならず歯みがきの習慣が身につけていて感心します。しっかりうがいもできています。

ねん  
2年

- がんばってみがけたかなー。
- いつもきれいにみがいてね。
- 夜は、歯みがきはんぺきです！朝の歯みがきもがんばろう！！
- 夜の歯みがき、声かけしなくてもやってくれるとうれしいなあ。
- 一つ一つの歯をていねいにみがこうね！
- 歯医者さんからもう少し丁寧にみがくように言われた後だったので、いつもより長くみがけていたと思います。
- 言われなくても自分で歯みがきできるようになりました。あとは、やさしくみがくことかな。

ねん  
3年

- 毎日ががんばりました。これからもファイト！！
- 毎日ががんばりました。もう少ししてていねいにみがけるようになるといいな…

ねん  
4年

- がんばったねー。
- この一週間は、いつもよりていねいにみがくことができました。
- よくがんばったと思います。仕上げみがきするからね、いやがらないで。
- このまま毎日続けてほしいです。きれいな歯をめざしましょう。
- 歯医者さんで教えてもらったように、しっかりみがけるようにしましょう！
- 歯みがき、毎日言われなくても、行っていいです。もっと丁寧に色を塗ってくれるともっといいです。
- だいたい言われなくてもできています。
- 毎日ががんばりました。
- みがき終わったら、鏡でチェックするとみがき残しがないかわかるよ！



ねん  
4年

- これからも毎日歯みがきががんばろうね！
- やさしくみがくように気をつけようね！！
- 言われなくては、歯みがきしません。

ねん  
5年

- がんばりました。
- もう少し丁寧にしてくれたらいいと思います。
- このままずーっとつづけていきましょう。磨き方にも気をつけていこうね。
- 歯みがきががんばりましょう。
- お風呂入っていつもしています。むし歯にならないようがんばってください。



ねん  
6年

- よく磨いて、むし歯を予防しようね。この調子でいこう。
- よくできました。これからも続けてね。
- 歯みがきはちゃんとしていますが、きれいにみがけているのかな？
- やさしく歯みがきできていてよかったです。言われなくても、みがくことができています。

寒がりさん も 冷え性さん も

あたたかく過ごすコツ

換気をしていると、どうしても教室内や廊下が寒くなりがち。ちょっとした工夫であたたかく過ごしましょう。



重ね着

空気くうきの層そうをたくさん作るつくと、体温たいおんで温あたまった空気くうきが外そとに逃げににくくなりますす。機能性下着きのうせいしたぎや薄手うすの腹巻はらまきなどもおすすめ。

カイロ

下腹したばらのあたりに貼はると生理痛せいりつうの緩和かんわにも◎。ただし低温ていおんやけどやけどには注意ちゅういしましょう。



ホットドリンク

白湯さゆや生姜しょうがを使ったホットドリンクは、体からだの内側うちがわから温あためてくれます。コーヒーは体からだを冷ひやしやすいため注意ちゅうい。



低温やけどって何？

**熱**湯とうなど熱あついものに触ふれたときのやけどと違い、44~60℃とあまり熱あつくないものに長時間ちようじかん触ふれることによって起おこるやけどのことです。

「温度おんどが低ひくいなら大丈夫だいじょうぶ」と考かんがえる人ひとがいるかもしれませんが、そんなことはありませひん。温度おんどが低ひくいため、気き付づかないうちに、皮かわふの深ふかい部分ぶぶんまで熱あつが伝つたわり重じゆうど度のやけどやけどになってしまなります。

これを使うときは注意！

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ



ときどき姿勢しせいや貼はる場所ばしょを変かえたりして、長時間ちようじかん同じ場所おな所に密着みつやくさせないようにしましよう。

低温やけどをしてしまったら

1. すぐに流水りゅうすいでしっかひり冷ひやす
2. やけどに触ふれないようにする
3. 病院びょういんを受診じゆしんする

