



今泉小学校
令和5年11月
おうちの方と
一緒に読みましょう

秋が深まり、冬が近づいてきました。日中と朝晩の気温の差が大きく、空気が乾燥しているせいか、発熱やかぜ症状の欠席が増えています。市内でもインフルエンザによる学級休業が増えています。

手洗い・換気などの感染症対策をしながら、食事・休養・睡眠・運動のバランスがとれた生活で体の免疫力をアップさせましょう。

感染症拡大防止のため、登校前から体調が悪い時は、ご家庭でも体温チェックをしていただき、無理に登校せずに、自宅ゆっくり休養していただきますよう、ご協力よろしくお願いいたします。



11月8日は、1(い)1(い)8(は)と読むことから『いい歯の日』です。最近の小学生はむし歯が減っている一方、歯肉炎などの歯や口の病気が増えてきているそうです。

自分の歯で何でもかめる、食べられるということは、食生活を豊かにすると同時に、健康の維持・増進、病気の予防にもつながります。

一生使う歯なので、「いい歯」はもちろん、いつまでも「いい歯と口」でいられるように、食後に歯みがきをする、甘いものを食べすぎないなど、日頃から歯と口の健康に気をつけて過ごしましょう。

スポーツ選手は歯を大切に

歯をグッと噛みしめると、全身の力が瞬間的にアップします。たとえば、野球でボールを打つときやサッカーのシュートをするときに、私たちは無意識に歯を食いしばって、強い力を出しています。



スポーツで力を出すときには、こうして歯をかみしめることがとても大切なのです。

そこで、日本のオリンピック候補選手は定期的な歯科検診が義務になっています。金メダルのかげには歯の健康を守る努力もあつたのですね。

そのほかのプロのスポーツ選手も、毎日の歯みがきはもちろん、タバコを吸わない、定期的に歯科に行くなど、歯の健康に気をつけています。



ごめんなさいって言えるかな？

「ごめん」って
ぼくの口があかないんだ
口に力が入って。
手に力を入れて書くよ。

ごめん

小学2年生の男の子が書いた「日本一短い手紙」です。

「ごめん」と言うのは、とても難しいですね。でも「もやもや」を抱えながら過ごすより、素直に言ったほうが楽になるかもしれません。言葉で伝えるのが苦手な人は、ほかの方法を一緒に考えてみませんか？

反対に、いつも「ごめん」ばかり言ってしまう人は、口癖を「ありがとう」に変えてみましょう。小さな親切には「ありがとう」と返すほうが、相手も優しい気持ちになれますよ。



大切なのは

振り返り

勉強で

一度解いた問題でも、見直したり別の解き方を考えたりして「振り返ると、学んだことがしっかり定着するそうです。

ケガをしたとき



なぜケガをしたのか、次から気をつけることなど、ケガをしたときがチャンス。「振り返って」みましょう。

トイレのあと

紙くずが落ちていないか、汚してしまったところはないかなど「振り返って」確認しましょう。次の人が気持ちよく使えと、うれしいですね。

11月10日は「いいトイレの日」

みなさんの少しずつの思いやりで清潔なトイレにしましょう。



かぜにも感染症にも負けない!

元気な体づくりのポイント?

あそびかた 問題に答えてポイントを導き出そう

1 〇に入る文字は何かな?

元気のための3つのポイント

ポイント1 〇〇〇う

ポイント2 うん〇う

ポイント3 〇〇う〇う

2 使った文字を表から消そう

え	た	く	よ
さ	ん	ゆ	わ
ど	よ	ら	う
こ	き	い	と

3 残った文字を読むと、

4つめのポイントが出てくるよ

ポイント1

えいよう 栄養

「これだけ食べればいい」という食べ物はありません。好き嫌いをせず、バランスよく食べることが大切です。



ポイント2

うんどう 運動

適度な運動で、ウイルスと戦う力をアップさせましょう。じんわりと汗をかく程度でOK!



ポイント3

きゅうよう 休養

疲れがたまっていると、体を守る力がダウン...生活リズムを整えて、しっかりと体を休めましょう。



4つめのポイントは...

たくさんわらうこと

ストレスや痛みを和らげてくれたり、病気の予防になったり...「笑う」だけでいいことがいっぱいあります。たくさん笑って、元気に冬を乗り越えましょう!

