

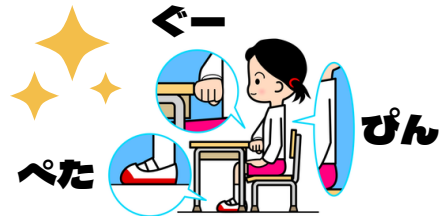
すこやか

ほけんだより
11月号

池田小 保健室
2025/11/4発行
おやこでも よみましょう

秋が深まってきましたね。みなさんの秋はどんな秋でしょうか。スポーツの秋？読書の秋？食欲の秋？芸術の秋？…秋はいろいろなことが楽しめますね。外で運動するのが気持ちよい季節ですが、けがをする人が多くなってきました。しっかり準備運動をする、遊具の使い方を守る、室内は走らないなど、けがを予防しながら積極的に運動しましょう。

11月の保健目標
しせいをよくしよう



11月のいい〇〇の日ななんだ？

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。日付と〇〇の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

- いい歯の日 • 11月10日
- いい風呂の日 • 11月8日
- いいトイレの日 • 11月9日
- いい空気の日 • 11月1日
- いい姿勢の日 • 11月26日

答え

11月1日は、いい姿勢の日
数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるのを意識しましょう。

11月8日は、いい歯の日
「いい(11)は(8)」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。

11月9日は、いい空気の日
「いい(11)空気(9)」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回5分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。

11月10日は、いいトイレの日
「いい(11)トイレ(10)」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。

11月26日は、いい風呂の日
「いい(11)風呂(26)」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようにもなります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。

いい しせい VS わるい しせい

集中力アップ
つかれにくい
きもちがあかるくなる
スポーツが上手になる

集中できない
体や目がいたい
ごはんが消化されにくい
歯ならびがわるくなる
イライラしやすい

☆もっとくわしく [よい姿勢を身につけよう・猫背怪人マエカガミンあらわる！ストレッチマン・ゴールド \(NHK for School\)](#)

歯みがきのポイントにズームイン！

ポイント 1
毛先が広がっていない歯ブラシを使う！

ポイント 2
歯ブラシはえんぴつのように持つ！

ポイント 3
歯は1本ずつ、こまかくみがく！

★ **みがいているのにみがけていないはもったいない！**
★ **力を入れすぎず、シャカシャカと音がなるくらいのが**
★ **歯ブラシをこまかく・たてにも横にも動かすのがポイント**

☆もっとくわしく [小学生歯みがき研究サイト歯みがKids \(ライオン歯科衛生研究所\)](#)

相談(そうだん)の先生方の11月来校予定

- さとうSC 26日(水)午前
- むらかみSC 14日(金)午後 28日(金)午前
- ひろせ先生 毎週火・木 9時~12時

お話ししたい人は、担任の先生が保健室に伝えてね。保護者の方もお気軽にどうぞ。(電話・連絡帳・すぐー等でお知らせください。)