



# えがあだよい

おうちの人と一緒に読みましょう。

R 7.11

礼羽小

保健室

11月15日はみんなの成長を喜び、健康と長寿を願う七五三です。七五三に込められた願いはおうちの人も学校の先生たちももつ共通の思いです。健康に過ごすためにも手洗いうがい、早寝早起きなど規則正しい生活をしましょう。



11月の保健目標

- 姿勢を正しくしよう
- ・「背筋ピン！」に気をつけて生活しよう

すわ  
座っているときも



いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



風邪を  
早く治すゾウ！

鼻水が出たり、頭痛や悪寒がしたり…  
風邪かもしないと思ったら、風邪を早く治す  
5匹のゾウを思い出してください。



11月の

# いい○○の日

なあんだ？

答え



11月には「11」を「いい」と読む語呂合  
わせて、様々な○○の日が設定されてい  
ます。日付と○○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

## 11月の予定

6日(木) 歯科健診 2・4・5年

7日(金)~11日(火)

歯みがきテスト 全学年

13日(木) 脊柱側彎症健診 5年

13日(木) 薬物乱用防止教室 6年

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欲しいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスマ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ことを意識しましょう。

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、スリッパをそろえる、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)ふろ(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。