

ほけんだより 11月号

上岩出小学校 2025年11月5日 ほけんしつ発行

日に日に気温が下がり、秋の気配を感じるようになりました。体が寒さに慣れていないこの時期は、気温が下がると風邪を引く人が急に増えます。これからやってくる本格的な冬に備えて、「はやね・はやおき・あさごはん」に、「てあらい、うがい」を加えて、『かぜに負けない強いからだ』をつくりましょう。

◎けんこうカード・視力手帳を配布しています。
 押印またはサインしていただき、学校まで提出をお願いします。
 ※視力手帳については、眼科を受診される場合、検査結果を医療機関で記入してもらってください。
 ※けんこうカードは小学校6年間、視力手帳は中学へ進学しても使用します。



◎マラソン前健康診断が終わりました。
 異常のあった人のみに、結果のお知らせを配布しています。

11月のいい〇〇の日 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

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。



座っているときも
いい姿勢
 いい姿勢でいると…
 呼吸がしやすく、
 脳の働きがよくなる
 ↓
 集中力・記憶力アップ！

11月10日は、いいトイレの日

「いい(11)トイレ(10)」から、トイレの大切さをしてほしいと決められた記念日。



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。

給食後は、「はみがき」をしていますか？
 毎日「はみがきセット」を持ってきて、歯をみがきましょう♡
 ※はみがきセット…①はぶらし ②コップ ③はみがきこ(自由)
 ※②コップは、水筒を忘れたときにもつかいます。



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。

換気 をしないとどうなる？

<p>⚠️ 二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする</p>	<p>⚠️ 嫌なおいがこもって、心身が不調になる</p>
<p>⚠️ ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる</p>	<p>⚠️ カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる</p>

 家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

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。

『♡湯船につかるメリット♡』
 ♡こころもからだもリラックスでき、気持ちになる
 ♡よく眠れるようになる
 ♡疲れを回復してくれる

