



11月

れいわねん がつ にち おおさかしりつちゅうおうしょうがっこう ほけんしつ
令和7年10月31日 大阪市立中央小学校 保健室

あした がつ がっこう まわ き あか きいろ いろ いろ ある たの こうよう きせつ
明日から11月ですね。学校の周りの木が赤や黄色、オレンジ色に色づき、歩くだけで楽しい紅葉の季節になりました。そんな11月は朝晩が特に寒くなってきて冬の訪れを感じます。

からだ ひ 体が冷えているなあと感じるときは、湯ぶねにゆっくりつかったり温かいスープを

からだ かん ゆ あたたか
や食べ物をとったりすると体の内側から温まります。またお出かけをするときは、

うわぎ なか ふく まい た ひ き おん ふくそう
上着を持って出かけたり中の服を1枚足したり、その日の気温にあった服装を

えら はや はや て あら わす
選びましょう。そして早ね早起き、手洗い・うがいを忘れずに!かぜにまけないからだをつくりましょう!



11月の

いい〇〇の日



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。

はひ
いい歯の日がつとおか
11月10日ごた
答え

11月1日は、いい姿勢の日



すうじ せすじ の すがた み しせい こころ
数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えてるので、いい姿勢を中心

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、

からだ うご ひ せ
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

すじ の した ちから い いき
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。

ふろひ
いい風呂の日がつようか
11月8日がつようか
11月8日は、いい歯の日

はくち けんこう いしき こうじょう もくてき きねんび
「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。

は けんこう だいひつ ぼ しょこ は は は あいだ は は
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

あいだ のこ おお ばしょ いしき
きの間などみがき残が多い場所を意識してみがきましょう。

ひ
いいトイレの日がつここのか
11月9日がつここのか
11月9日は、いい空気の日

くうき かんきょう かいぜん かんき いしき しつない
「いい(11)空気(9)」から、換気を意識し、室内の

くうき かんきょう かいぜん きねんび しんせん
空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な

くうき す こころ からだ くうき す こころ からだ
空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回5

ふんいど たいかくせん まど あ かんき いっかい
分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。

ひ
いい空気の日がつついたち
11月1日がつとおか
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

し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。

ひ
いい姿勢の日がつ にち
11月26日がつ にち
11月26日は、いい風呂の日

にゅうよくしゅうかん ひろ もく
てき きねんび ふろ こころ からだ
「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

まくわ ゆ ねず
につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。



てあら 手洗い・うがいをしっかりしよう

中央小学校では、健康委員会の人たちが毎日、手洗い場の石けんを補充してくれています。しかし残念なことに石けんがなかなか減っていないこともあります。水だけで手を洗ってもばい菌は落ちません。給食の前や掃除の後などクラスみんなで声をかけあって、石けんで手を洗いましょう！

うがいには2種類あります。

①まずはブクブクうがい！

上下左右に動かして口の中のよごれを取ります。外から帰ってきたときやご飯の後に10～15秒間やってみましょう。



②そのあとにガラガラうがい

上を向いて「あ～」と声を出すようにのどのばい菌を取ります。かぜを予防できます。2～3回繰り返しやってみましょう。



感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



11月8日は「いい歯の日」です。みなさん毎日歯をみがいていますか？きれいな歯を保つために、「歯間ブラシ」を使ってみましょう。歯間ブラシは歯と歯の間に残っている、食べかすや汚れをとることができます。デンタルフロスを使うのもいいですね。初めて使う人は鏡を見ながらやってみましょう♪



1学期に行った歯科検診で複数むし歯があり、まだ歯科の受診結果報告書を提出されていない児童には、「いい歯の日」に合わせて再度、歯科の健康診断の結果のお知らせをします。早めに治療をするようにしましょう。