



令和7年10月31日 大阪市立中央小学校 保健室

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。

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、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選びましょう。そして早ね早おき、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。



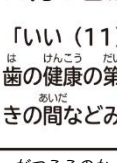
### 答え

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、おへその下に入力を入れるのを意識しましょう。

11月8日は、いい歯の日



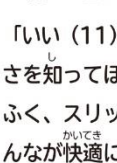
「いい(11)は(8)」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などが残しが多い場所を意識してみがきましょう。

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  
健康目標

## 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、石けんて手を洗いましょう！

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し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。



手洗いをする



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

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。

