



ほけんだより 11月

令和7年
大阪市立生魂小学校

あさはん ひ こ かん きせつ
朝晩の冷え込みを感じる季節になってきました。11月は、「いい〇〇の日」が、たくさんありますね。よい生活リズムで、風邪をひかずに「元気でいい日」をすごしましょう！

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

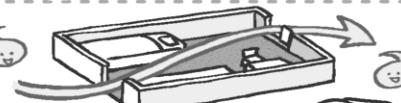
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



ていねい は 丁寧な歯みがきを
こころ は 心がけて、ずっといい歯を
キープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



かんき 換気をするときは
たいかくせしよ 対角線上にある窓やドアを
あけないと効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



あと ひと 後の人のことを考えて、
いつもきれいに使うように
してください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



うき かんそう 空気が乾燥してくる季節なので、
ひと カサカサになりやすい人は
ほしつ 保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



す ゆ ぶね シャワーだけで済まさず、湯船に
からだ 漫かったほうが体もあたたまり、
じいじ つか 心身の疲れがとれますよ。

おうちの方へ (裏面に感染症についてのお知らせもありますのでご覧ください)

11月8日は「いい歯の日」です。歯と口の健康診断で受診をすすめられた人で、受診結果がまだの人は、早めに学校にご提出ください。9月や10月に受診予定だった方も終わり次第、ご提出をお願いします。

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなつて、
胃や腸のはたらきが
楽になる

食べすぎ防止



噛む回数が多いと、
少しの量でもお腹
いっぱいに感じやすい

唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液が
たくさん出て、口の中を
きれいにしてくれる

脳も元気になる



かくことはのう
よい刺激。集中力や
記憶力もアップ！

11月は「元気アップ週間」があります！目標の一つは「よい姿勢」。

みなさんはできていますか？

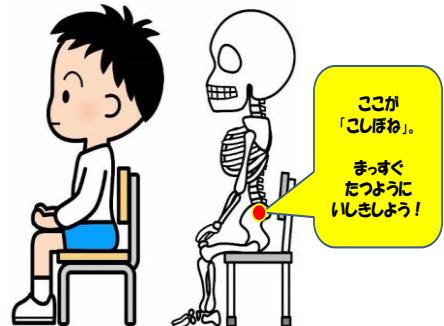
かくしゅう
学習するとき、ごはんを食べるとき、た
ゲームをするとき、

せなか 背中がまるくなっていたり、次の2つをポイントに

よい姿勢をがんばいましょう！

- ## ① 足を床につける(体の軸が安定します)

- ## ② 「こしほね」をたてる(のばす)



あなたの すわりかたは 何点かな？^{なんてん}

ア せすじが のびている

イ せなかが まるくなつ
ている

ウ いすの せもたれに
よりかかって ダラリ



した しせい からだ しせい
ついつい、下の **よ**うな姿勢になつていませんか？体がゆがまない **よ**うに、よい姿勢〇を
いしき こころ からだ
意識しましょう。心も体もシャッキつとして、もっとステキになるよ！

