



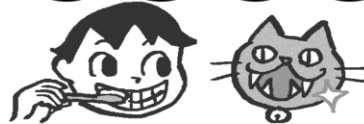
令和7年
大阪市立生魂小学校

あさばん ひ こ かん きせつ がつ
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

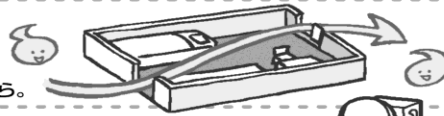
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



ていねい ほ
丁寧な歯みがきを
心がけて、すっとい歯を
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
対角線上にある窓やドアを
開けると効果的です。

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 かんが
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。



くろ き かんそう
空気が乾燥してくる時季なので、
カサカサになりやすい人は
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。



シャワーだけで済ませず、湯船に
浸かったほうが体もあたたまり、
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

しょう か たす
消化を助ける



た しょう か
食べ物が小さくなって、
胃や腸のはたらきが
楽になる

た べ すぎ ぼう し
食べすぎ防止

1.2.3.....29.30



か かいすう おお
噛む回数が多いと、
少しの量でもお腹
いっぱいと感じやすい

だ えき だ えき
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

のう げん き
脳も元気になる



よく 噛むことは脳に
よい刺激。集中力や
記憶力もアップ！

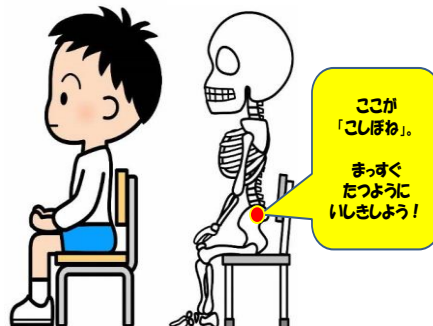
11月は「元気アツ週間」があります！目標の一つは「よい姿勢」。

みなさんはできていますか？

学習するとき、ごはんを食べるとき、ゲームをするとき、
背中がまるくなっていったり、次の2つをポイントに

よい姿勢をがんばりましょう！

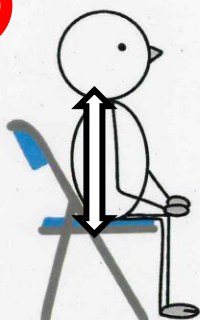
- ① 足を床につける（体の軸が安定します）
- ② 「こしほね」をたてる（のぼす）



あなたの すわりかたは 何点かな？

ア セすじが のびている

(2点)



イ セなかが まるくなっている

(0点)



ウ いすの せもたれに よりかかって ダラリ

(0点)



つつい、下のような姿勢になっていませんか？ 体がゆがまないように、よい姿勢〇を意識しましょう。心も体もシャッキリとして、もっとステキになるよ！



猫背になる



ほおづえをつく



足を組んで座る

