



れいわ ねん (2025年) 11月 大阪市立栄小学校



11月になりました。急に寒くなってきて、かぜをひいてお休みする人がふえてきています。みなさんにもかぜをひかないように気をつけてくださいね。

11月8日は「いい歯の日」です。歯は一生使う大切なものです。むし歯にならないように、1日3回、ていねいに歯みがきしてくださいね！

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

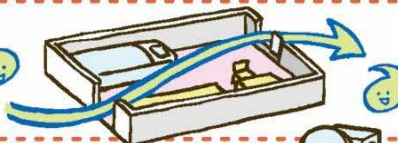
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



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、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 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。



くわ 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。

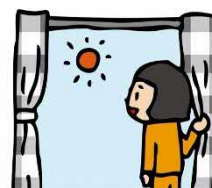


シャワーだけで済まらず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

寒い冬を元気にのりこえましょう！

これから寒い冬がやってきます。また、冬はインフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。冬を元気に乗り越えるための4つのポイントを紹介します!!ぜひ、じっせんしてみてくださいね★★

おひさまの光をあびよう



よくかんで食べよう



外でからだをうごかさう



お風呂にゆっくりつかろう



寒くても空気を入れかえて...



ウイルスなどを外に出す！

新鮮な空気でスッキリする！

★歯みがきBingoに挑戦しよう★

11月17日(月)から11月21日(金)は歯みがき週間です。給食後の歯みがきも、いつもよりていねいに時間をかけてみがいてくださいね。

また、歯みがき週間中にみなさんには歯みがきBingoに挑戦してもらいます。たくさんビンゴをそろえられるようにがんばりましょう★★