

ほけんだより11月

令和7年(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。



丁寧な歯みがきを心かけて、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。



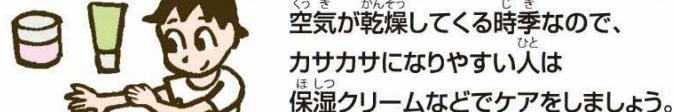
換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日
「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



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。



空気が乾燥してくる季節なので、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さず、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。

さむ ふゆ げんき 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そう



おふろにゆっくりつかろう



寒くと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、歯みがき週間にみなさんは歯みがきBingoに挑戦してもらいます。たくさんBingoをそろえられるようにがんばりましょう★★