



令和7年11月 大阪市立野里小学校 保健室

朝晩冷えこむ日も増え、冬が近づいてきました。気温が低くなると、感染症の流行も広がりがやすくなってきます。体調管理に気をつけて、残りの2学期も元気に過ごしましょう。



## 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。

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

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みがき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。

## 11月8日はいい歯の日



みなさんにクイズです。大人の歯は全部生えそろうと何本になるでしょう？

正解は・・・28本！しかし、80歳の人に残っている歯の本数はなんと平均で18本です。国の取組として、80歳になっても自分の歯を20本以上保つことを目標にした「8020運動」があります。みなさんも、むし歯や歯周病で歯を失わないために、歯みがきはもちろん、定期的に歯医者さんへ行くようにしましょう。

November

きれいな歯は妖精のお気に入り？

日本には子どもの抜けた上の乳歯は床下へ、下の乳歯は屋根の上へ投げると健康な歯が生えるという言い伝えがあります。欧米にも「抜けた乳歯を枕の下に置いて寝ると、夜中に歯の妖精がやってきて、コインと交換してくれる」という言い伝えがあります。

この妖精、実はきれいな乳歯しか持って行ってくれないそうです。遊び心ある伝承が、歯みがきの大切さを楽しく伝えています。

乳歯は、やがて生えてくる永久歯のための大切な「土台」です。おうちでもぜひ、歯の妖精の話をして、「妖精さんが持っていくくれるようにきれいな歯にしよう」などと、今のうちから歯みがき習慣を楽しく続けられるような声かけを意識してみてください。

## ～おうちの方へ～

春の定期健康診断で所見のあった項目について受診はお済みでしょうか。受診されましたら、受診結果報告書を学校へご提出ください。よろしくお願いいたします。

また、歯科検診で歯の所見があり、受診がまだのお子様に再び受診のすすめを配付しています。早めに治療を受けていただきますようよろしくお願いいたします。すでに受診されている場合は、学級担任までお知らせください。