



れいわ ねん がつ にち
令和8年10月30日
き かわみなみしょうがっこう ほけんしつ
木川 南小学校 保健室

11月15日はみなさんの成長を喜び、健康と長寿を願う七五三です。みなさんも晴れ着を着て神社に行ったり、千歳飴を食べたりした記憶や写真が残っているのではないのでしょうか。七五三に込められた願いはおうちの人も学校の先生たちも持つ共通の思いです。健康に過ごすためにも、手洗いうがい、早寝早起きなど規則正しい生活を心がけましょう。

11月のいい〇〇の日ななんだ？

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

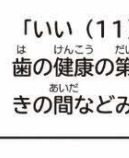
11月1日は、いい姿勢の日



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、おへその下に入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。

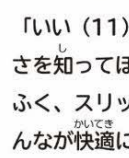


11月9日は、いい空気の日



「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



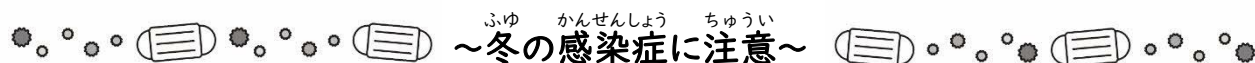
「いい(11)トイレ(10)」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。



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、よく眠れるようにもなります。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。



寒い季節になると、様々な感染症が流行します。インフルエンザ、ノロウイルス（感染性胃腸炎）、新型コロナ

ウイルスなどでしょうか。それぞれの特徴について解説します。また、これらの感染症にかかると、出席停止（欠席

扱いにはなりません）といって一定期間は登校せず、おうちでゆっくり休養する期間が必要になります。

インフルエンザ	特徴	潜伏期間	主な症状	出席停止期間
	通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。	1～3日	38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など	発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日（幼児は3日）経過するまで

ノロウイルス (感染性胃腸炎)	特徴	潜伏期間	主な症状	出席停止期間
	感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。	1～2日	吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など	学校医その他により、感染のおそれがないと認めるまで（全身状態のよい者は登校可能）

新型コロナウイルス	特徴	潜伏期間	主な症状	出席停止期間
	風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。	2～4日程度	咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など	発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで

いずれも、感染症予防のポイントは、

①しっかり手洗いをする、②マスクを着用すること、③人ごみをさけることです。

3つの工夫で感染症を寄せ付けないからだを目指しましょう！

