ほけんだより 11月

2026.11

大阪市立大道南小学校

保健室 No.10



日に日に秋の深まりを感じる季節となりました。日中は、温かい陽気が続いていますが、朝晩は寒いぐらいですね。一日の気温の変化がはげしいこの時期こそ、風邪をひかないようにしっかりと予防をしていきましょう！

11月のいい○○の日なぁんだ？



11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な○○の日が設定されています。日付と○○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）ふろ（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。

けんこうせいかつ調べ週間が始まります！！



11月9日(月)～13日(金)は、けんこうせいかつ調べ週間です。

① 「ハンカチ・ティッシュを持ってきた」
② 「朝ごはんを食べてきた」
③ 「いつもどおりの時間にねた」
④ 「いつもどおりの時間におきた」

この４つの項目について調べます。けんこうせいかつ調べカードに一つでも多く○をつけられるように頑張りましょう。けんこうせいかつ調べ週間が終わったら、保健室前の掲示板に結果発表をします。一位を目指してクラス全体で頑張りましょう！！



正しい手のあらい方



1．「おねがい」のポーズ



手のひらをあらいましょう。

2．「かめ」のポーズ



手のこうをあらいましょう。

3．「お山」のポーズ



指のあいだをあらいましょう。

4．「おおかみ」のポーズ



指先をあらいましょう。

5．「バイク」のポーズ



親指をあらいましょう。

6．「つかまえた」のポーズ



手首をあらいましょう。