



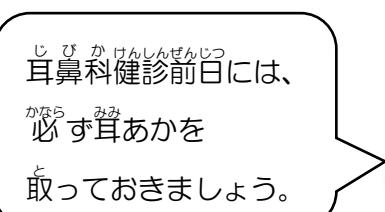
しもつきかぐらづきゆきまろづき  
霜月・神楽月・雪待月はどれも11月を表す呼び方ですが、他にも「食物月」と呼ぶことがあります。11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として昔の人が大切にしていました。そして、食事を楽しむために必要なのは、健康な歯です。皆さんは、自分の歯を守るために、どんなことをしていますか？

11月8日は「いい歯の日」です。大人になってもずっとおいしく食べられるように、自分の歯を大切にしましょう。



## 11月の保健行事予定

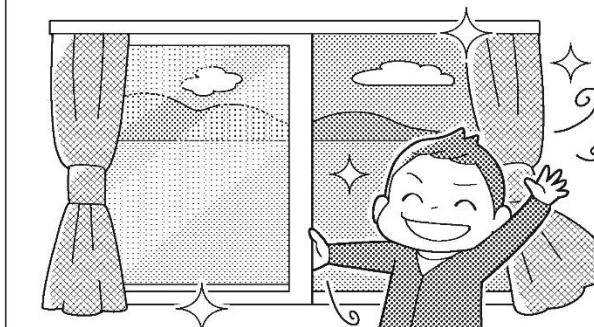
2日(月)	視力検査(6年生)
4日(水)	視力検査(5年生)
5日(木)	視力検査(4年生)
6日(金)	視力検査(3年生)
9日(月)	視力検査(2年生)



\* 1・2・4・5年生の歯科健診は12月実施予定です。

## 11月9日は“換気の日”

換気をしない部屋(教室)には細菌やウイルス、ほこりなどが漂い、体調不良や病気を引き起こす原因となります。寒くてもこまめに換気をしましょう。



### 換気をすると

- ウイルスや細菌などを外に出すことができる
- 酸素を取り込むことができる
- 湿気を取り除くことができる
- においがこもらない
- 室温を調整することができる

11月9日は、いい空気(いい(11)<(9)うき)の語呂合わせから、「換気の日」に制定されました。これからどんどん寒くなってきますが、休み時間には窓を開けてウイルスや細菌を追い出しましょう。

11月は「いい歯の日」や「換気の日」の他にも、11月10日の「いいトイレの日」、11月22日の「いい皮膚の日」といった、健康にまつわる記念日があります。記念日には自分の健康や体について考えてみるといいですね。