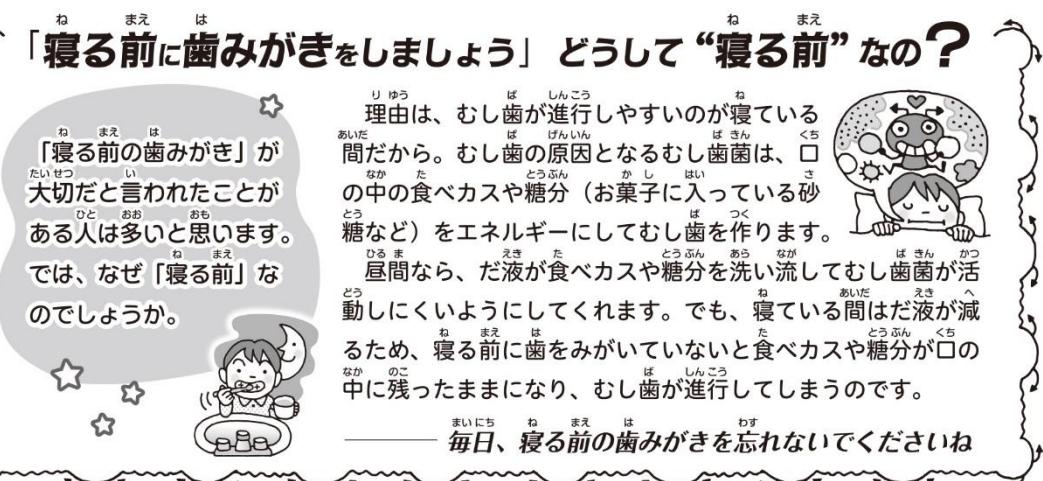
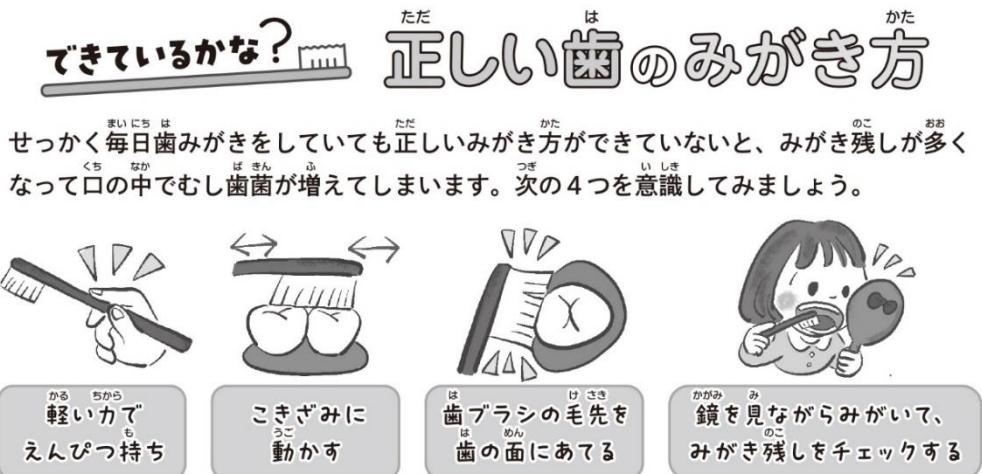




大阪市立依羅小学校 令和7(2025)年11月

11月の保健目標：ていねいに歯をみがこう！

11月8日は「いい歯の日」です。みなさんは、ていねいに歯をみがいていますか？一度正しいみがき方を確認してみましょう。



11月4日は「いいよの日」だそうです。人と意見がちがっても当たり前。「いいよ」「いいね」と言い合えると良いですね。でも、「意見がちがいすぎるかな？」「いいよと言えない」など不安に思うことがあるかもしれません。そんな時は保健室に話しに来てください。だれかに話せば少し心が軽くなるはずです。



11月のいい○○の日 なあんだ？

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



こたえ 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。

さいきん ほけんしつ 最近の保健室では…

「ぶつかった」「足をひねった」などのけがが増えています。気候が良く、外で遊ぶことが増えたからだと思います。その後、病院でねんざや骨折と言われることも…。保護者の方々には、お迎えや病院の受診などご協力をいただきありがとうございます。学校でのケガは「日本スポーツ振興センター」に申請することで、医療費・保険料が返ってきます。(診療点数500点以上が対象です。)ご家庭より病院へ行かれた時は、学校へご連絡ください。