



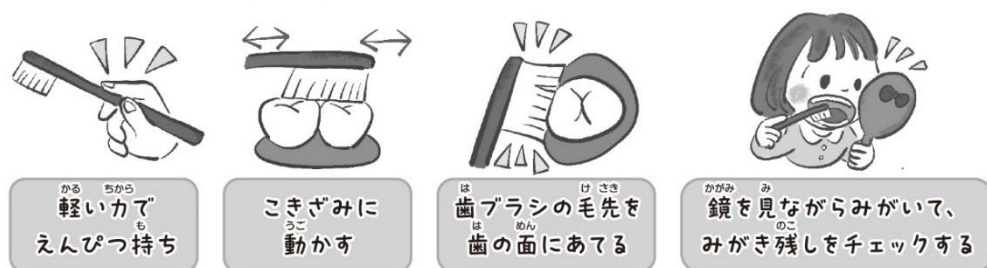
大阪市立依羅小学校 令和7(2025)年11月

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。

できているかな？ 正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多く
なって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



「寝る前に歯みがきをしましょう」 どうして「寝る前」なの？

「寝る前の歯みがき」が
大切だと言われたことが
ある人は多いと思います。
では、なぜ「寝る前」な
のでしょうか。



理由は、むし歯が進行しやすいのが寝ている
間だから。むし歯の原因となるむし歯菌は、口
の中の食べカスや糖分（お菓子に入っている砂
糖など）をエネルギーにしてむし歯を作ります。
昼間なら、だ液が食べカスや糖分を洗い流してむし歯菌が活
動しにくいようにしてくれます。でも、寝ている間はだ液が減
るため、寝る前に歯をみがいていないと食べカスや糖分が口の
中に残ったままになり、むし歯が進行してしまうのです。



毎日、寝る前の歯みがきを忘れないでください

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、「意見がちがいきすぎるかな？」「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。

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
掛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やす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。

最近の保健室では…

「ぶつかった」「足をひねった」などのけが増えています。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。