

ようやく、暑い日々が終わり寒さを感じる季節になりました。朝晩は特に冷え込みます。衣服で調節して風邪を引かないように気をつけてくださいね。

きょう なん ひ 今日は何の日??

ついでに
1日

いい姿勢の日

こんな姿勢で生活していませんか?



姿勢が悪くなると、頭痛などの不調につながります。
意識して姿勢を伸ばしてみよう!

ようか
8日

いい歯の日

毎日ていねいに歯を磨き、定期的に歯科検診を受けることで、口の健康を保ちましょう。口の健康を保つことで、年をとっても食事を楽しむことができます。



このか
9日

いい空気の日

寒い季節になると、

感染症が流行しやすくなります。

寒くても換気をして空気をきれいに保ちましょう。



と お か
10日

いいトイレの日

学校や公共施設のトイレはみんなで使うものです。

汚れた時にはペーパーで拭きとったり、スリッパをそろ

えたり、少しの意識でみんなが気持ちよくトイレを使う

ことができます。



にち
26日

いい風呂の日

ね 寝る1~2時間前に入る

お風呂につかってから1~2時間経つと、温かくなった体温が下がってきて、眠りやすくなります。

ゆ おん ど お湯の温度は40℃くらい

ぬるめのお湯が最もリラックスできます。

10~15分ゆっくりつかりましょう。



はい まえ あと すいぶん ほきゆう 入る前と後に水分補給

脱水症状にならないように入る前と後に必ず水をのもう。