



# 保健だより

令和7年11月号 土肥分校保健室



11月になりました！だんだんと気温が低下し、肌寒さを感じる日が増えてきました。今年もあっという間に秋が過ぎ去り、すぐに冬がきてしましますね。秋の心地よい空気感をもうすこし楽しみたかったです…。

さて、皆さんもう冬支度はできていますか？本格的な寒さがやってくる前に、衣替えを済ませて冬を迎える準備をしましょう！



いい〇〇の日



を見つけてみよう♪

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、健康にかかわるさまざまな“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見つけて、線で結んでみましょう！

いい歯の日	・	11月9日
いい風呂の日	・	11月1日
いい空気の日	・	11月8日
いいトイレの日	・	11月26日
いい姿勢の日	・	11月10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てるので、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。



## 感染症が

流行り始める時期に  
なりました！！

10月下旬ごろから一気に気温が下がり、遂に冬を感じる寒さがやってきましたね。

この頃からだんだんと、風邪やインフルエンザなど感染症の流行時期を迎えます。

食事前・外出後の手洗いうがい、教室や部屋の換気、加湿器の使用など、できることをしっかりと行い、感染症を予防しましょう！

## 感染症を寄せつけない

### 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。

