



令和7年11月1日

東国分爽風学園

市川市立荻谷小学校

保健室

あきかぜ はださむ かん がつ
秋風が肌寒く感じられるようになってきました。11月は、“しも”がおりはじめる
じ き
時期であることから「しもつき」ともいいます。寒さになれていないこの時期は、
たいちよう ひと ふ て あら せいかつ はや しょく しょくじ
体調をくずす人も増えてきます。手洗いと生活リズム(早くねる・3食しっかり食事
をとる)に気を付けて、元気にすごしましょう。

11月のいい〇〇の日なんだ？

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。

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

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。

休み時間は、まどをあけよう。

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。



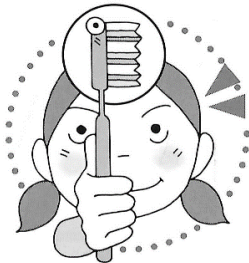
11月26日は、いい風呂の日



「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。

いいは(11/8)の日があります。毎日^{まいにち}はみがき、できていますか？

人間は、大人の歯に生え変わったら、その歯を一生使い続けます。100年近く、その歯に働いてもらうことになるかもしれません。毎日^{まいにち}のはみがき^{たいせつ}が大切です。とくに、夜寝^{よる}ているあいだは、だえき^{りょう}の量がへって、むし歯^{ば さん}が増えやすくなります。ですから、寝^ねる前^{まえ}はしっかり歯をみがかないといけません。ねむい時間^{じ かん}かもしれないけど、がんばってみがいてくださいね。



みがく前^{まえ}に歯ブラシ^{は ぶ ら し}を

チェック！

毛先^{けさき}がひろ^{ひろ}がってきたら、
こうかんしよう。



ねる前^{まえ}の歯みがき^はは

とくにしっかり

みがこう。



し かんしん^{し かんしん} ば い^{ば い} ひと はや^{ひと はや} は いしゃ^{は いしゃ}
歯科検診でむし歯と言われた人は早めに歯医者さんにいきましよう。

インフルエンザに 注意！

インフルエンザ^{がた} A型^{ひと}にかかる人がふえています。熱^{ねつ}が出た、かぜ^でっぽい等^{など}の
ときには無理^{むり}をしないでからだを休め、早^{はや}めに病院^{びょういん}を受診^{じゅしん}しましよう。
インフルエンザ^{いつ かん}は5日間^{しゅっせき}の出席停止^{いし}になります。治癒^{ち ゅうめい}証明書^{しよ}は必要^{ひつよう}ありません。



こまめな
てあらい
と

きれいなハンカチ
ティッシュをもってこよう



「ありがとう」を伝える^{つた}勤労感謝^{きんろう かんしゃ}の日^ひ



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働^{まいにちはたら}いてくれている
人^{ひと}たちに「ありがとう」の気持ち^{き も}を伝える^{つた}日^ひです。お父^{お ちち}さんやお母^{お かん}さんは
もちろん、病院^{びょういん}の人^{ひと}、お店^{みせ}の人^{ひと}、農家^{のう か}の人^{ひと}など、たくさんの人^{ひと}たちが、そ
れぞれの仕^し事^{ごと}で社会^{しゃかい}を支^さえています。

実はこの日^{じつ}、昔^{むかし}の日本^{に ほん}では、秋^{あき}にお米^{こめ}がとれたことを神様^{かみさま}に感謝^{かんしゃ}する新
嘗^{なめざい}祭^{ぎやうじ}という行事^{ぎやうじ}の日^ひでした。それが勤労感謝^{きんろう かんしゃ}の日^ひの元^{もと}になっています。

ごはんが食べられる、安心^{あんしん}して過^すごせる、勉強^{べんきやう}できる。どれも当^あたり前^{まえ}に見え
るけれど、その一つひとつが、誰^{だれ}かの働^{はたら}きによって守^{まも}られています。

今^{こん}月は、そんな「働^{はたら}く人^{ひと}」に目^めを向^むけて「いつもありがとう」の気持ち^{き も}を伝え
てましよう。笑顔^{え がお}で言う「ありがとう」は、相手^{あいて}の心^{こころ}の元^{げん}気^きにもなるはず^{はず}です。

