



令和7年11月1日
東国分爽風学園
市川市立曾谷小学校
保健室

あきかぜ はださむ かん
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」とも言います。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
き つ げんき
をとる)に気を付けて、元気にすごしましょう。

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

ごた 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。

やす じ かん
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、スリッパを捨てる、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。

い・い・は(11/8)の日があります。毎日はみがき、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。毎日のはみがきが大切です。とくに、夜寝ているあいだは、だえきの量がへって、むし歯菌が増えやすくなります。ですから、寝る前はしっかり歯をみがかないといけません。ねむい時間かもしれないけど、がんばってみがいてくださいね。



みがく前に歯ブラシ

チェック！

毛先が広がってきたら、

こうかんしよう。



ねる前の歯みがきは

とくにしっかり

みがこう。



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ょう。

インフルエンザに 注意！

インフルエンザ A型にかかる人がふえています。熱が出た、かぜっぽい等のときには無理をしないでからだを休め、早めに病院を受診しましょう。インフルエンザは5日間の出席停止になります。治癒証明書は必要ありません。



こまめな
手あらい
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」を伝える勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。お父さんやお母さんはもちろん、病院の人、お店の人、農家のの人など、たくさんの人たちが、それぞれの仕事で社会を支えています。

実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新嘗祭という行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見え
るけれど、その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。
今月は、そんな「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝え
てみましょう。笑顔で言う「ありがとう」は、相手の心の元気にもなるはずです。

