

ほけんだより

北区立西ヶ原小学校
校長 諸田 哲
主任養護教諭 近藤真実
令和7年11月

朝夕の空気が冷たくなり、木の葉も色づいてきました。気温の変化や乾燥でかぜをひきやすい季節です。また、東京都では、昨年より1か月も早く、インフルエンザの流行シーズンに入りました。インフルエンザは咳やくしゃみのしぶきでうつります。一人一人が咳エチケットに気をつけ、手洗いをこまめにして、インフルエンザを予防しましょう。すいみんをたっぷりとって免疫力を高めることも大切です！

11月のいい〇〇の日 **ななんだ？**

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)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、よく眠れるようにもなります。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。

正しい姿勢 できていますか？

みなさんは、勉強しているとき、どんなすわり方をしてますか？背中をまるめたり、ほおづえをついたり、足をぶらぶらさせたりしていませんか？

よい姿勢をすると呼吸がしやすくなり、全身の血行や、脳の働きがよくなるため、集中力や記憶力がアップします。わるい姿勢を続けていると、肩こりや腰の痛みが出やすくなります。



せなかを**ピン**、おなかと背中に**グー**1こ、足を床に**ピタッ**

よいしせいのあいことは「ピン、グー、ピタッ」