



〈11月の保健目標〉

姿勢を
正しくしよう

令和7年 11月
佐敷小学校
保健室 岩田

急に寒くなり、一気に秋らしくなりましたね。秋と言えば、食欲の秋・勉強の秋・スポーツの秋・読書の秋・・・みなさんは何を思い浮かべますか？自分の好きなことに打ち込み、充実した秋にしてほしいと思います。朝夕の寒暖差で体調を崩しやすくなりますので、服装を調整しながら過ごしましょう。

岩田先生はもちろん「食欲の秋」！

さつまいもや栗、梨に柿・・・

大好きな秋の味覚たくさん食べるぞ～！

11月のいい〇〇の日

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。

【10月～11月にかけて視力検査を行っています！】

4月の視力測定でC以下だった人は、視力測定を行っています。検査が終わり次第、結果をお渡しします。特にC以下だった人は、病院の受診をお勧めします。近視は進行すると、大人になったときに大きな目の病気にかかるリスクが高くなります。

