

ほけんだより 11月

令和7年11月4日(火) 昭和小保健室<No.17>

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。

1 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、よい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。よ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を意識しましょう。

11 いい歯の日
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。

9 いい空気の日
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1回5分程度は、対角線になる窓を開けて換気をしましょう。

10 いいトイレの日
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、スリッパをそろえる、流しきれないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。

26 いい風呂の日
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。

日に日に秋が深まる季節となりました。日中は、暖かい陽気が続いています。朝晩は、寒いくらいですね。これからやってくる本格的な冬に備えて「早ね、早おき」運動「手洗い」が「い」などで、かぜに負けない強い体をつくりましょう。

運動



「運動は、健康にいい」というけど...
どのようにいかに考えたことはありますか?
運動の効果についてみてみましょう。

身体

- ① 骨・筋肉・関節が強くなる。
- ② 姿勢がよくなり、疲れにくくなる。
- ③ 肥満予防や生活習慣病の予防になる。

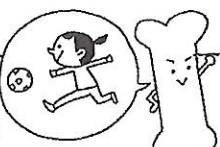
予防

運動することで、体温が上がって免疫力UP。病気になることが減ります。また、体がやわらかいと骨折などのけがをしづらい。

心

体を動かすと、脳のスイッチが入り、気持ちが明るくなったり、幸せを感じやすくなったりする。

運動は、続けていくことがとても大切です。10月の全校集会で教頭先生から「外で体を動かす遊びや運動をしましょう」とお話もありました。メディアに触れる時間を減らして積極的に体を動かしましょう。



外での活動は近視の進行をおさえる効果もあります。

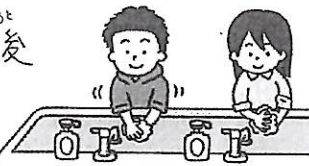
1日2時間

<日本眼科医会HPより> 外で過ごすぞう!!!

手洗いやフイズ

Q1 手洗いをするタイミングは、次の①～③のうち、どれかな?

- ① 食事やおやつの前や後
- ② トイレに行った後
- ③ 屋外から屋内に入るとき



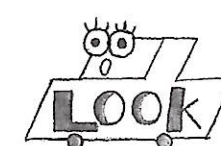
A1 全部。いつ手洗いをするか知っていると、手洗いの習慣が自然と身につきます。

Q2 手を洗った後は、どうするのが正しい?

- ① 自然に手をかわかす
- ② 清潔なハンカチやタオルでふく
- ③ 服でふく



A2 清潔なハンカチやタオルでふくまでが「手洗い」です。



むし歯の治療は終わりましたか?

歯科検診から、5ヶ月が経ちました。歯の治療は済みましたか? むし歯は治療してもらえない限り、自然に治ることはありません。また、むし歯になりそうな歯があった人も、定期的に歯科医院での経過観察をお勧めします。受診が済んだら、レントゲンの治療のお知らせのプリントを提出してください。