ほけんだより 11月

令和８年度
11月2日（月）
豊見城市立
座安小学校

１１月の保健目標
・生活リズムを整えよう

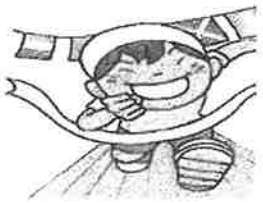
最近は朝夕涼しく感じたり日中の暑さが和らいできたように思います。こんな季節の変わり目は体調もくずしやすいので気をつけましょう。

運動会練習の疲れが出てくるころかもしれません。しっかりと寝て、バランスの良い食事をとり、体を元気に保ちましょう。生活リズムを整えることが大切です。これらを心がけると、病気にもかかりにくくなりますよ。

感染症に注意！



もうすぐ運動会



11月のいい○○の日なぁんだ？



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

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）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。



一学期に行った歯科検診でむし歯が見つかった子は９６人（全体の20.3%）でした。完治報告はまだまだ少ない状況です。まだ治療をしていない子は時間を作ってできるだけ早めに治療を済ませましょう。
治療が済みましたら歯科検診後に配布したオレンジの受診勧奨カードか、これから配布する再勧奨用紙にて保健室へお知らせください。（歯科医ではなく保護者のサインでも構いません）