



令和7年11月4日(火)  
江原中学校 保健室  
NO. 7

11月4日は、一人ひとりの思いが否定されず「どう思ってもいいよ」と受け止められる社会にしたい、という願いが込められた「いいよの日」です。多様な価値観が存在し、それぞれの意見が違います。そこで、「いいよ」とお互いの意見を尊重し、否定せずに受け入れ合うことで、より良い人間関係を築くことができます。また、この日は自分自身にも「いいよ」と言ってあげる日でもあります。この日をきっかけに、周りの人々とのコミュニケーションがより良いものになるよう心がけてみませんか。



座っているときも

いい姿勢

数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、良い姿勢を心がけてほしいと決められた記念日です。

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の動きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



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で、子どもから大人、お年寄りまで一生使う歯の健康について考える日です。

歯には、食べ物を噛むことだけでなく、発音を助けたり、顔の表情を作ったり、歯をくいしばって力を入れたりする役割があり、私たちが健康に過ごすためにも、歯はとても大切な役割をしています。

歯の健康の第一歩は食後はみがきです。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間など、磨き残しが多い場所を意識してみがきましょう。

11月8日は  
いい歯の日

## 3Stepで歯みがきチェック

いい歯、キープできていますか？ 歯みがきの後、みがき残しの多い場所を鏡でチェック。歯垢が残っていたら、アドバイスを参考にもう一度みがいてみましょう。

Step 1 「い」の口でチェック

歯と歯の間 歯と歯ぐきの境目

歯と歯の間に歯ブラシの毛先を入れて小刻みに動かしましょう 歯ブラシを当てる角度は斜め45度を意識

Step 2 「あ」の口でチェック

奥歯の溝

毛先を垂直に当てることを意識して小刻みに動かしましょう

Step 3 舌で歯を触ってチェック

ヌルヌル・ザラザラはみがき残しのサイン

前歯の裏側 奥歯の後ろ

歯ブラシを縦にして上下に動かすのがコツ 歯ブラシの先端の毛先を当ててみがきましょう



いい(11)トイレ(10)から、トイレの大切さを知ってほしいと日本トイレ協会によって定められた記念日。

汚れたら拭く、流し忘れがないか確かめるなど、みんなが快適に使用できる清潔なトイレを維持するための意識を高めましょう。

## 湯船につかって 元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？  
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

### 湯船につかるメリット

#### ♥ 疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

#### ♥ ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

#### ♥ 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がる時に、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに寝れます。

### ☆ 秋の夜長にご用心！



秋の夜は気温がちょうど良く、暗い時間も長くなり、つい夜ふかししがち。動画などを見ていると「もうこんな時間！」ということもありますよね。

でも、成長期みなさんにとって睡眠はとても大切。体の成長だけでなく、心や脳を元気に保つためにも欠かせません。

### 睡眠不足がもたらす影響

#### 睡眠不足の悪影響

イライラ  
しやすくなる

集中力や記憶力  
が下がる

ストレスや不安を  
感じやすくなる

スマホなどの電子機器の画面からは覚醒作用のあるブルーライトが出ています。つい動画を見てしまう人は、寝る30分前にはやめるルールを作るのがおすすめ。代わりにストレッチや読書をするのも、気持ちよく眠るためのコツです。しっかり眠って、元気にすごしましょう！



### 「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くれています。

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。

