



ほけんだよい

上勝町立上勝小学校
保健室
2025/10/31

2学期も折り返しになりましたが、心と体は元気ですか？11月は遠足や棚田の音楽祭など行事がたくさんあって、忙しくなりそうです。みなさん、体調には気を付けてすごしていきましょう。

11月 いい〇〇の日

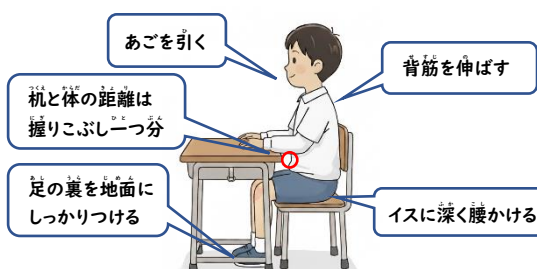
11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。

11月1日 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。

座っているときも いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。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。



11月8日 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のみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならないと思っている人もいますが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないでだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



甘いものばかり食べる

甘いものは虫歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に入れておくのは避けましょう。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



～心当たりがある人は生活を見直してみよう。～

11月9日 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1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。

換気をしないとどうなる？

- ◎二酸化炭素が増えて、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする
- ◎ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる
- ◎嫌なおいがこもって心身が不調になる
- ◎カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる

家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。



11月10日 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 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。

湯船につかって元気いっぱい!!

湯船につかるとこんないいことがあるよ!

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、体と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ときに、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、スムーズに眠れます。



保護者の皆様へ

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。保護者のみなさまも体調はお変わりないでしょうか。

10月30日に歯科健診を行いました。後日、結果の通知をさせていただきますので、ご確認いただき、受診が必要な場合は早めの受診をお願いします。なお、定期的に通院している方や、直近に受診がお済みの方は、その旨をお伝えいただければと思います。また、11月14日に持久走前の内科健診があります。健診を効果的に行うために、事前にお子さまの健康状態に関する調査を行いたいと思います。本日、事前調査票を配付しましたので、記入していただき、必ず締切日までに担任までご提出ください。