



令和7年度 11月号
世田谷区立千歳台小学校
校長 仙北 貴紀
養護教諭 村瀬 智美

11月のほけんもくひょう

しせい ただ
姿勢を正しくしよう。



かぜ 風が冷たく感じられるようになってきました。からだがまだ寒さに慣れていないこの時期は、もっと
きあん 気温の低いはずの冬よりも寒く感じことがあります。寒いと感じたら、もう一枚羽織ったり、マフラー
を巻いたりして寒さ対策をしましよう。また、直接トレーナーなどを着るよりも、中にもう一枚下着を着
ると、上着との間に暖かい空気がたまるため、からだがぽかぽかと温かくなります。



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。

こた 答え

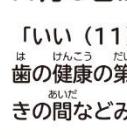
11月1日は、いい姿勢の日



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、歯と歯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。

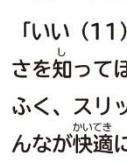


11月9日は、いい空気の日



「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。



うら
裏もあります。

すわ
座っているときも

正しい姿勢 できていますか？

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。



感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



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

嫌なにおいがこもって、心身が不調になる

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

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。