



# ほけんだより11月



令和7年10月31日  
世田谷区立祖師谷小学校  
校長 小俣 和也  
養護教諭

急に寒くなってしまったね。祖師谷小学校でも、体調が悪くなる人が増えてきました。この時期は、気温が下がり、空気が乾燥します。病気にかかりやすいため、予防することが大切です。病気にからないようにするために、せっけんを使ったていねいな手洗いと、食事・運動・睡眠をしっかりとすることです。病気に負けないからだをつくりましょう。

11月の

## いい○○の日



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

ごとに  
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。

ほけんいいんかい

## 保健委員会で、ハンカチキャンペーンを実施しました！

じっし

保健委員会の取り組みとして、9月17日～10月1日まで、ハンカチキャンペーンを実施しました。各クラスで毎日ハンカチを持っていたか、調べたところ、以下の結果となりました。

だいいちい 第一位 ぽぷら2組

だいにい 第二位 6-3

だいさんい 第三位 5-2、ぽぶら1, 3組



ご協力ありがとうございました。

これからも、毎日ハンカチを身につけましょう。手をきれいにすることはもちろんですが、ハンカチは火事などの災害時にも必要になります。

### —感染症を寄せつけない5つの工夫と換気について—

今回は、自分でできる健康管理について紹介します。からだも元気に、こころも元気に過ごせるようにしましょう。

#### 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。



手洗いをする



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



接種を受ける

#### 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。