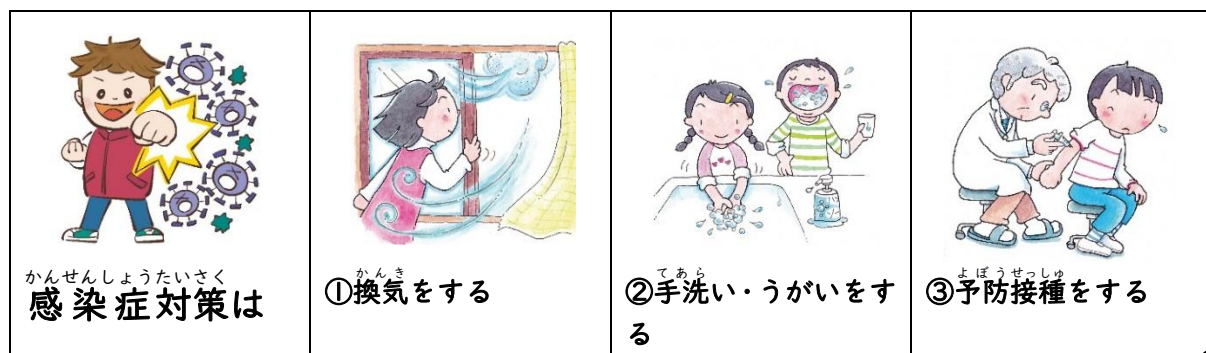


ほけんだより 11月

和倉小
保健室
第7号

晴れた日の日中は過ごしやすく、何をするにしても気持ちの良い季節になりました。しかしながら、朝晩の気温はぐっと下がり、かぜをひきやすい時期でもあります。本格的な寒さを前に体調管理に十分気をつけましょう。



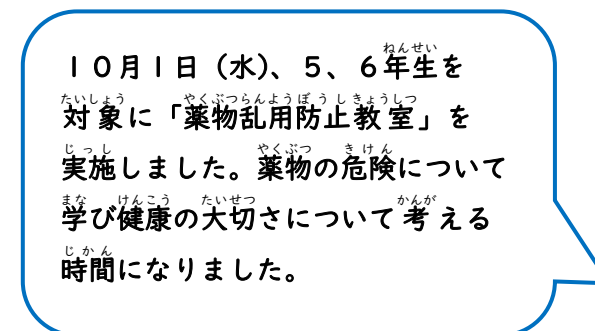
十一月のほけん目標
姿勢を正しくしよう!



11月8日はいい歯の日、この日にちなんで学校では給食後のはみがきみなおしチャレンジをします。チャレンジする日は11月10日から14日、ポイントのたかかった人はシールがもらえるよ! 歯ブラシの毛先チェックもしておこう!



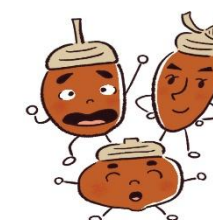
9月18日(木)、スクールカウンセラーの竹村先生から「自分も相手も大切にコミュニケーション」について話をいただきました。自分も相手も大切にするってどういうことか、4年生みんなで学びました。



10月1日(水)、5、6年生を対象に「薬物乱用防止教室」を実施しました。薬物の危険について学び健康の大切さについて考える時間になりました。



お知らせ
11月17日(月) 13:45~14:30
学校保健委員会を開催します。若年層の心の健康づくりについて、5、6年児童と一緒に心理士の方からお話をききます。保護者の方で参加を希望される方はご来校ください。



●11月スクールカウンセラー来校予定日

竹村先生	6日(木)	13日(木)	20日(木)	27日(木)	
下木先生	7日(金)	21日(金)	26日(水)		

いずれの日も午前中です。保護者の方の面談も可能です。面談を希望される場合は担任または養護教諭へご連絡ください。



11月のメディアコントロールチャレンジは7日（金）です。6日（木）に「わくらっ子健康ブック」を持ち帰りますのでチャレンジするレベルを家族と相談して取り組んで下さい。10日（月）に学校へもってきてください。

11月のいい〇〇の日^ひなんだ？

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日^ひが設定されています。日付と〇〇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^{は ひ}

11月10日

いい風呂の日^{ふ ろ ひ}

11月8日

いいトイレの日^ひ

11月9日

いい空気の日^{く う き ひ}

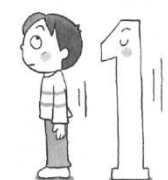
11月1日

いい姿勢の日^{し せい ひ}

11月26日

答え

11月1日は、いい姿勢の日^{し せい ひ}



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^{は ひ}

「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^{く う き ひ}



「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^ひ

「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^{ふ ろ ひ}



「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。

風邪を早く治すゾウ！

鼻水が出たり、頭痛や悪寒がしたり…。風邪かもしれないと思ったら、風邪を早く治す5匹のゾウを思い出してください。

無理せず休むゾウ



体を温めるゾウ

水分補給をするゾウ



消化に良いものを食べるゾウ



乾燥を防ぎ加湿するゾウ



【参考・引用】

（株）日本学校保健研修社
月刊『健』2025年11月号より