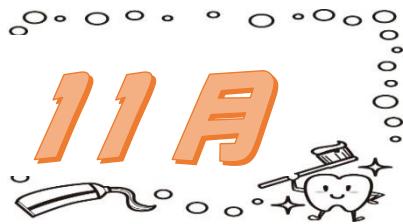


# すこやかげんき

令和7年11月10日 高師小 ほけんだより

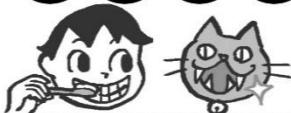


11月には、「11」を「いい」と読み、1日の背筋を伸ばす「いい姿勢の日」をはじめ、健康に関する語呂合わせが多くあります。自分の生活や健康を見直すきっかけにしましょう。また、15日は、子どもの成長を喜び、健康と長寿を願う七五三です。七五三に込められた願いは、お家の人も、学校の先生も誰もが同じです。体調不良の人が増え、感染症が流行の兆しを見せています。健康に過ごすためにも、手洗い、うがい、早寝早起きなど、規則正しい生活を意識しましょう。

## 11月の「きょうは何の日？」

### 11月8日 いい歯の日

「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



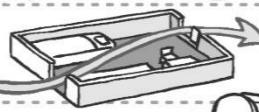
丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

その症状、換気のサインかも？  
そななる前に窓を開けよう



### 11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き(いい空気)」の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

### 11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人ことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

### 11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる季節なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

### 11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ます、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。



## 姿勢を意識しよう！



### 歯科二次健診があります。

春の健診で、CO(虫歯になりそうな歯)やGO(軽い歯肉炎)があった人が対象です。対象者は各担任へ伝えてあります。

① 11/13(木):井野医師 1・3・5年生

② 11/27(木):大久保医師 ひまわり、2・4・6年生

授業中に、対象児童のみ取り出して行います。

#### <お願い>

\*歯科受診をし、受診報告書を提出した人は対象から外します。まだ提出していない人は早めに提出をしてください。

\*春、虫歯や歯肉炎で、受診、治療が必要と診断された人

で、まだ受診をされていない人が多くいます。受診率50%

速やかな受診と、受診報告書の提出をお願いします。