

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



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

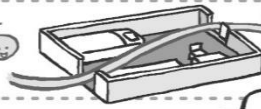
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



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。

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。



後の人のことを考えて、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時季なので、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せず、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。

その症状、換気のサインかも？
そうなる前に窓を開けよう



姿勢を意識しよう！

猫背になる



ついつい、やってないですか？



足を組んで座る

ほおづえをつく



体の歪みにつながりやすいので注意しましょう！



荷物を持つ
いつも同じ側で

しかにじけんしん 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れます。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。