



令和7年10月31日
高岡市立高陵小学校
保健室

外は風が冷たく感じるようになり、校舎内でも寒さを感じる日が増えてきました。まだ体は寒さに慣れていないため、風邪や腹痛を起こしやすい時期でもあります。体操服の日 は半袖、短パンの上に長袖、長ズボンを着て、気温に合わせて脱ぎ着できるようにしましょう。また、十分な睡眠やバランスのよい食事、運動等の基本的な生活習慣を見直し、これからやってくると本格的な冬に向けて備えましょう。



11月のいい〇〇の日ななんだ?

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 • 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

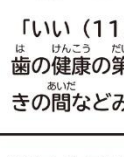
答え

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



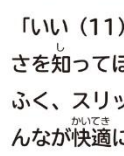
「いい(11)は(8)」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。

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)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。

湯船ゆふねにつかって 元気げんきいっぱい

まいにちまいにち ふろふろをシャワーすで済ませていませんか？
ゆふねゆふねにつかるだけで心こころも体からだも元気げんきにできます。



11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

湯船ゆふねにつかるメリット

疲労回復ひろうかいふく

からだからだ あたたあたたまると、体からだの中なかの老廃物ろうはいぶつを体からだの外そとに出だすなど疲れつかれが和やわらぎます。

ストレス解消かいしょう

入浴にゅうよくすると、体からだや心こころがリラックスして、気持ちきもちが楽らくになります。

睡眠の質が良くなるしつよ

深部体温しんぶたいおんという体からだの中なかの温度おんどが下さがる
ときに、人ひとは眠気ねむけを感じかんじます。入浴にゅうよくで
上がった深部体温しんぶたいおんが下さがっていくとき
に、スムーズねむに眠れます。

まちがいさがし

七つのまちがいを探そう！



① 右の手首の下のヘアピン ② 左の目の ③ 右の手首の下のヘアピン ④ 右の手首の下のヘアピン ⑤ 左の子のボケツ ⑥ サングラスのストラップ ⑦ トイレのドアの取手