

# ほけんだより 11月

千葉市立越智小学校



朝晩の冷え込みが強くなり、寒さを感じる日が多くなってきました。気温の変化が大きいこの時期は、体が疲れやすくなります。また、空気が乾燥しているため、風邪をひきやすい季節です。風邪を予防するためには、手洗い・うがいをこまめにすることが大切です。そして、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整え、寒さに負けない元気な体をつくりましょう。



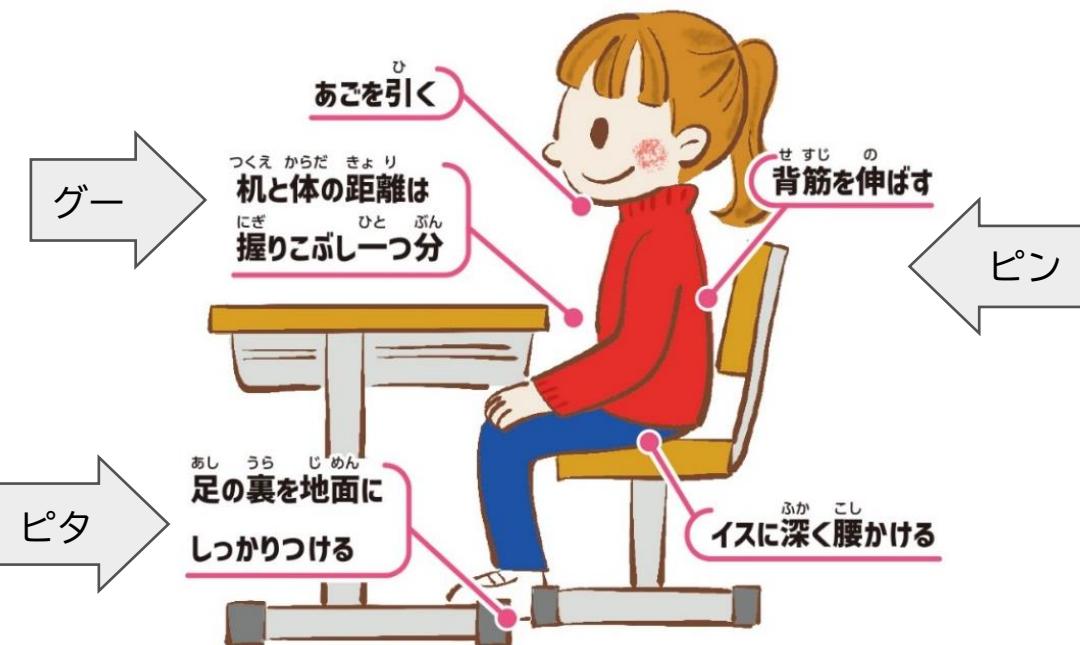
## 体を大切にする月にしよう

11月には、「いい姿勢の日(11月1日)」「いい歯の日(11月8日)」「いい風呂の日(11月26日)」など、体に関する記念日がたくさんあります。どの日も、健康に過ごすためのヒントがつまっています。この機会に、いつもの生活をふり返ったり、自分の体について考えたりしてみましょう。

### 「いい姿勢の日(11月1日)」

みなさん、イスに座っているとき、背中が曲がっていませんか？足がぶらぶらしていませんか？長い時間、背中を曲げた姿勢でいると、肩や腰が痛くなったり、呼吸がしにくくなったり、勉強に集中しづらくなることがあります。

イスに座るときは、「グー・ピタ・ピン」の合言葉を意識しましょう。



## 「いい歯の日(11月8日)」

みんなの「いい歯」を守るために、正しく歯をみがくことが大切です。せっかく毎日歯みがきをしていても、正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つのポイントを意識して、ていねいに歯をみがきましょう。



## 「いい風呂の日(11月26日)」



毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか?  
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



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。

## 歯のふしきクイズ

問題：むし歯菌が好きな食べものはどんなもの？

- ①しょっぱいもの
- ②すっぱいもの
- ③あまいもの



答え：③あまいもの

あまい砂糖が、むし歯菌のえさになるので、食べたあとは早めに歯みがきをしましょう。