

ほけんだより 11月

令和7年10月31日

千葉市立磯辺小学校

ほけんしつ

11月15日はみなさんの成長を喜び、健康と長寿を願う七五三です。晴れ着を着て神社に行ったり、千歳あめを食べたりした思い出や写真が残っている人もいます。七五三にこめられた願いは、おうちの人も先生たちももつ、共通の思いです。健康に過ごすためにも、手あらいうがい、早ね早起きなど、規則正しい生活を心がけましょう。



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。

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。

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

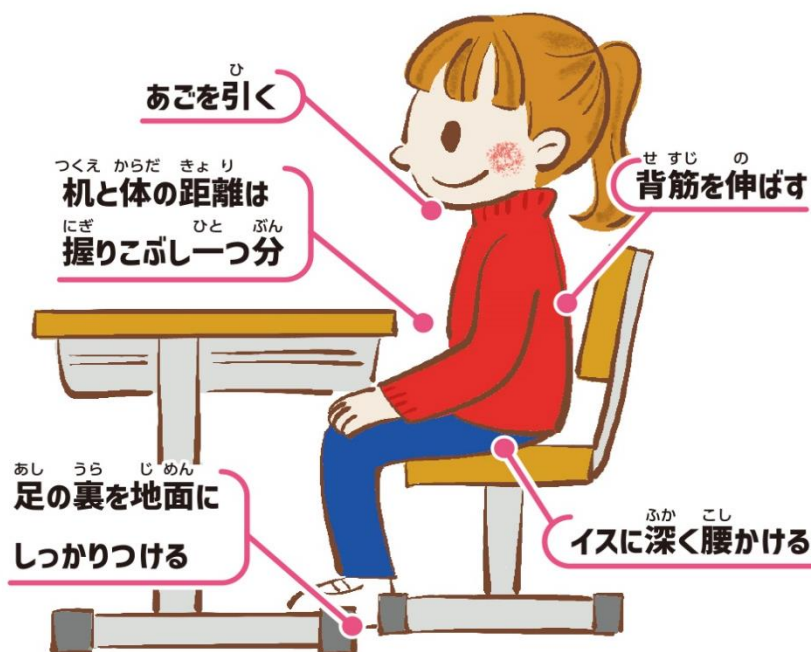
いい姿勢の日 • 11月26日



すわ
座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。



姿勢が悪いとどうなる？

肩こりや腰痛などの
体の不調が起こりやすくなる
一部の筋肉や関節に
力が入りやすくなっ
て、肩こりや腰痛な
どの体の不調が起
りやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正
常に働かなくなることも
あります。内臓の機能が
低下すると、消化吸収が
うまくできなくなって太
りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くな
り、酸素が体に行き渡
りにくくなります。酸
素が減ると血流が悪く
なり、疲労物質がたま
りやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素
が行き渡らず、脳の活
動が低下します。また、
疲れた状態が続きやす
いので集中力が低下し
ます。



おうちの方へ

2年生は町探検のため昨日、それ以外の学年には本日、「健康カード」をお配りしました。夏休み明けに測定した身長、体重、細菌尿検査（1年生のみ）、脊柱側弯検査（6年生のみ）の結果を記載しています。お子さんと一緒にご確認ください、押印後、11月7日（金）までに担任へご提出ください。