

# ほけんだよ11月

しもつき かぐらつき ゆきまちつき  
霜月、神楽月、雪待月はどれも11月を表す呼び方で

すが、他にも「食物月（おしものつき）」とも呼ばれ11月は収穫を祝い、食べ物に感謝する月として昔から大切にされているようです。

また、1が2つ並ぶ11月は「いい〇〇の日」という記念日がたくさんあります。健康にまつわるものもたくさんあります。



学校玄関のパンジー

令和5年11月7日発行  
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと  
いっしょによんでね

ほけんもくひょう  
11月の保健目標

しせい  
姿勢を正しくしよう。



## 11月8日・・・いい歯の日



えんぴつ みが  
歯みがきの時は鉛筆のように持ち、軽い力で小刻みに1～2本ずつ磨くのがポイント！  
けさき こうかん  
毛先が開いてきたら新しい物に交換しましょう。

## 11月9日・・・いい空気の日



たいかくせん さいきん しんせん こうか  
対角線に2カ所開けて、細菌やウイルスを追い出しましょう。新鮮な空気にはリフレッシュ効果  
もあり、気分がすっきりします。

## 11月10日・・・いいトイレの日



つか よこ ふい  
次の人が気持ちよく使えるように、汚れたら拭き、スリッパはそろえて脱ぎましょう。

## 11月12日・・・いい皮膚の日



はだ かんそう ふい  
冬は肌が乾燥しがち。手を洗ったらハンカチやタオルで水分をしっかりと拭きましょう。  
ハンカチやタオルは毎日持ってきていますか？

### 感染症に注意！！

日南市の小中学校では、現在新型コロナウイルス感染症で学校を休む児童生徒が0になりましたが、インフルエンザは減少傾向にあるものの0に至っていません。これから寒くなると、インフルエンザ、感染性胃腸炎、RSウイルス、溶連菌感染症等の様々な感染症が流行します。感染症に負けない体づくり（よく寝る・バランスのとれた食事をする・外で元気に遊ぶ）を心掛けましょう。

### 歯みがきスタンプカードの効果は？

給食後の歯みがきは、歯みがきCDをかけながら、みんなで歯みがきを行っています。しかし、中には途中で飽きてしまう子どももいます。そこで保体給食委員会から「みんなが最後まで、ていねいに歯みがきをするためにスタンプカードを作りたい！」と意見があり、先月から実行しています。まず委員会が、みんなの歯みがき状況（ダラダラみがきになっていないか、歯ブラシの持ち方は正しいか、歯のみがき方は強くないか）をチェックし、カードに「OK」「ファイト」などのスタンプを押します。その後、委員会はお互いをチェックしながら歯みがきを行っています。まだ半月くらいですが、みんながていねいに歯みがきをするようになりました。このまま、継続し虫歯予防につながればと思っています。

