

# ほけんだより11月

おうちの人と一緒に読みましょう！

椎葉村立不土野小学校保健室

令和3年11月4日発行



だんだんと日が短くなって、近づくと冬を感じますね。朝晩の寒さや乾燥した空気で体調をくずしている人はいませんか？11月にはみなさんに健康について正しく知ってもらうための記念日がたくさんあります。寒い冬を元気に過ごすため、今のうちに健康のためにできることについて知っておきましょう。

## 11月1日はいい姿勢の日

「1」はまっすぐ背を伸ばしたように見えることから、作られた記念日です。寒くなって背筋が曲がっている人はいませんか？

**姿勢を正して！ 体からのお願い**

猫背で歩いているAくんの体から、「助けて〜！」という声が…

**脳** 体が曲がると、血液の流れがよくなって、届く酸素が少なくなっちゃうよ。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ

**内臓** お腹が押されると、ぼくたちのはたらきが悪くなって、便秘や下痢になることもあるんだ

**肩や腰** 筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん痛くなってくるよ〜

猫背はカッコ悪いだけじゃなく、健康にもよくないんだね。

### げんき★クイズ

使っていると歯が寒くなるもの  
なんだ？

**ヒント** 文房具だよ



## 11月8日はいい歯の日



いい（11）歯（8）のごろあわせてつくられた日です。むし歯のない健康な歯にいるためには、①ご飯やおやつの後と寝る前にていねいな歯磨きをすること、②1年に1〜3回歯医者さんでチェックしてもらうこと、③よく噛んで食べること、④歯に良い食べ物を食べることが大切です。



☆歯に良い食べ物☆

- よく噛むナッツやせんべいなどの食べ物
- カルシウムが多い、小魚、こんぶやのりなどの海藻類
- ビタミンや繊維を含むくだもの類や野菜類

### 今月の掲示物

いっぱいかむと、いいことがたくさん！今月はいっぱいかむといいことをまとめた「ひみこのはがいーぜ」についてです。3・4年生は参観日に



学習しましたね。8つのポイントを思い出しながらよく噛んで食べて健康な歯をキープしましょう！

# 11月9日はいい空気の日

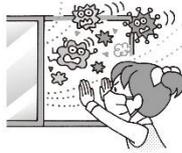


「いい(11)くう(9)き」の  
ろあわせて決められた日  
です。寒くなって空気の入れ替  
えをするのがいやだと思

う人もいるかもしれませんが、元気に過ごすため  
に空気の入れ替えをしましょう。

☆空気の入れ替えをするとおきるいいこと☆

- 感染症のウイルスを外に出せる
- 湿気や汚れた空気を外に出せる
- 新しい空気のおかげで、眠く



なったり頭が痛くなったりしなくなる



# 11月10日はいいトイレの日

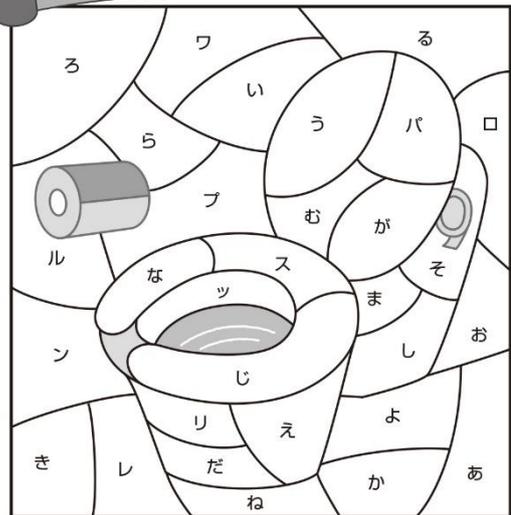
次に使う人のために

## トイレのマナーを守ってね

みんなが使うトイレ。マナーは守られていますか？  
○に入る文字のところをぬって、トイレを完成させよう。

### トイレのマナー5か条

- ① 足の位置は一步 ○ ○ へ
- ② トイレトーパーの ○ ○ づかいをしない
- ③ ○ ○ ○ 忘れにちゅうい
- ④ 汚してしまったら ○ ○ ○ しよう
- ⑤ ○ ○ ○ ○ をそろえよう



正解：①まえ②むだ③ながし④ソウジ⑤ソウジ

## ハンカチ ティッシュ？ 持っていますか。

手を洗ったあと



服でふいて  
いませんか？

また汚れて  
しまうかも  
しれません

清潔な  
ハンカチで  
ふきましょう

鼻が出たとき



すすって  
いませんか？

鼻水の中には  
ウイルスが  
いっぱいです

ティッシュで  
優しく  
かみましょう

トイレの  
あとは



必ず手洗い

