



ふじみ野市立上野台小学校

健康教育部 No. 8
令和7年10月31日(金)



11月は数字の語呂合わせがつくりやすいこともあり、「いい」に、ちなんでさまざまな健康に関する記念日があります。記念日と言ってもお祝いをする日ではなく、みんなに正しく知ってほしいという願いが込められています。
ぜひ覚えてくださいね。
11月の保健目標は、正しい姿勢です。

11月1日

いい姿勢の日

この中に、一人だけ正しい姿勢の人がいます。どれかわかるかな?

こたえ 左から4番目の人



正しい姿勢の人は・・・①つかれが少くなり、勉強がはかどる。

②骨や筋肉がじょうぶになる。

③集中力や落ち着きがでてくる。

④前向きな気持ちになる。

11月8日

いい歯の日



歯ブラシは軽い力で鉛筆のように持ちましょう。
毛先が広がる前に取りかえるようにしましょう。

11月9日

いい空気の日



空気の通り道ができるように、対角線に2か所(ドアと窓)を開けて上手に換気をしましょう。

11月10日

いいトイレの日



使用後は水を
流しましょう!



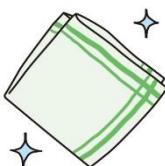
トイレットペーパー
を使い切ったら
とりかえよう!

おうちのトイレを家族みんなで使うように、学校のトイレはみなさん全員が使います。だれもが使う

場所だからこそよごれやすいので、いつもきれいに気持ちよく使えるようにしたいですね。

11月12日

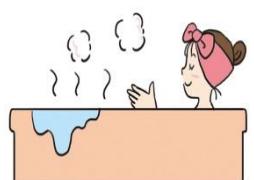
いい皮膚の日



秋から冬は皮膚が乾燥しやすいです。手洗いの
あとはしっかり水分をふきとることも大切です。

11月26日

いい風呂の日



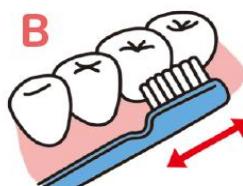
ゆっくりとお風呂に入って、体をあたためると
血の流れがよくなり、つかれもとれます。

いい歯にしよう!
は歯みがきミニ

Q&A

Q1. 歯をみがくときは…? (1)

- A : 力を入れてみがく
B : 軽くみがく



Q2. 歯をみがくときは…? (2)

- A : こきざみに動かす
B : 大きく動かす



Q3. みがくタイミングは…?

- A : 食べたらすぐ
B : 2時間たってから



Q4. かるい歯肉炎は
は歯みがきで…?

- A : なおせる B : なおせない

クイズこたえ: Q1 … B、Q2 … A、Q3 … A、Q4 … A

今月は持久走記録会があります。5つのことに注意して、自分のペースで走りましょう!

①朝ごはんをしっかり食べて、おうちの人と健康チェックをする。

②あせふきタオルと水筒を持ってくる。

③くつひもをしっかりむすんで、準備運動をする。

④具合が悪くなったら、歩くようにして先生に伝える。

⑤整理運動をして、疲れをのこさないようにする。



保護者の方へ



- 学校では感染症対策として、6つのタイミング（外から教室に入る時、トイレの後、給食の前、共有の物を触った時、掃除の後、咳やくしゃみ・鼻をかんだ時）で手洗いを指導しています。毎日忘れずに清潔なハンカチ（タオル）を持たせてくださいますようお願いします。
- 寒暖差や疲れなどで体調をくずしているお子さんが増えてきています。引き続き、ご家庭で朝の健康観察を行い、体調不良の場合は無理をせずに静養し様子をみてください。