

# 11月のほけんだより

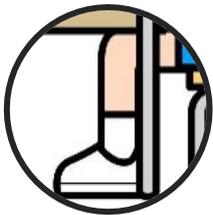
外の空気がひんやり冷たく、寒いと感じるようになりました。冬になると空気が乾燥し、ウイルスが元気に活動します。かぜをひく人が増えるこれからの季節は、今まで以上に基本的な感染症対策をして、予防につとめましょう。

11月の保健目標 **正しい姿勢で学習しよう**

今月の保健目標は、「正しい姿勢で学習しよう」、また、11月1日は「いい姿勢の日」でした。猫背や足を組んだ姿勢をしていると、体がゆがんで骨や内臓に負担がかかります。正しい姿勢の合言葉「ぐー・ぺた・ぴん」でいい姿勢を意識して、体も心も気持ちよく過ごしましょう。

いい姿勢の合言葉は、**ぐー・ぺた・ぴん!**

机とお腹の間は  
**ぐー**ひとつ分!



足の裏は床に  
**ぺた!**



背筋を伸ばして  
**ぴん!**



気づいたらこんな姿勢になっていませんか?

背中が丸くなっている



足をぶらぶらしている



ほおづえをついている



足を組んでいる



ふんぞり返っている



ひじをついている

この機会に、自分の姿勢を見直してみましょう!

# がつ けんこうきねんび し 11月の健康記念日を知ろう!

🦷 🦷 🦷 🦷 🦷 🦷 11月8日 「いい歯の日」 🦷 🦷 🦷 🦷 🦷 🦷



1・1・8の語呂合わせから設定されました。  
1本ずついい歯にみがくこと、軽い力でみがくこと、鏡を見ながらみがくこと、この3つのポイントを意識して、毎日忘れずに歯みがきしましょう。

🦷 🦷 🦷 🦷 🦷 🦷 🦷 🦷 🦷 🦷 🦷 🦷 🦷 🦷 🦷 🦷 🦷 🦷

🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 11月9日 「換気の日」 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠

1・1・9の語呂合わせで、いい空気にするには換気が大切ということから設定されました。  
窓やドアを閉めきった部屋には、ほこりや二酸化炭素、ウイルスがたくさんひそんでいます。感染症予防のためにも、部屋の窓やドアを2か所開けて、空気の流をつくってしっかり換気をしましょう。



🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠

~~~~~ 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 11月10日 「いいトイレの日」 ~~~~~ 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠



1・1・10の語呂合わせで設定されました。  
床にトイレトーパーの紙くずが落ちておに拾わなかったり、汚してしまったのにそのままにしまったことはありませんか?  
自分や周りの人がトイレを気持ちよく使うために何ができるか、この機会に考えてみましょう。

~~~~~ 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 ~~~~~ 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 ~~~~~ 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠

\*\*\*\*\* 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 11月26日 「いい風呂の日」 \*\*\*\*\* 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠

1・1・2・6の語呂合わせから設定されました。  
お湯につかると、体の芯から温めることができ、睡眠の質を高める効果があります。いつものお風呂はシャワーですませている人も、たまにはお湯にゆっくりつかってみるのもいいですね。



\*\*\*\*\* 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 \*\*\*\*\* 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 \*\*\*\*\* 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 — 🏠 \*\*\*\*\*