

# ほけんだより 11月号

令和6年11月  
 小山小学校  
 保健室



11月はカラダの記念日がいっぱい!



**8日 いい歯の日**  
 11 (いい) 8 (歯) の語呂合わせです。歯は、健康を支える土台。きちんと手入れをして、大切にしましょう。

**9日 換気の日**  
 11 (いい) 9 (くうき) で換気の日。寒くても、教室などの窓を開けて空気を入れ換えをしましょう!

**10日 トイレの日**  
 11 (いい) 10 (といれ) でトイレの日。小さな心がけが、気持ちの良いきれいなトイレを作ります。

**12日 皮膚の日**  
 11 (いい) 12 (ひふ) の語呂合わせ。冬は空気が乾燥します。皮膚が乾燥して荒れる前に、早めのケアを!

**14日 世界糖尿病デー**  
 糖尿病は、大人の病気ではありません。健康な体を作るためには、規則正しい生活リズムが大切です。

**19日 世界トイレの日**  
 世界では約25億人がトイレのない生活をし、感染症で子どもの命が奪われています。トイレが使えることに感謝ですね。

## きちんと歯みがきできているかな?



みがきのこしがおおいところ



80歳の人に残っている歯の本数は一人あたり平均17本。  
 「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動があります(8020運動)。20本以上あれば、十分かむことができ、ごはんもおいしく食べられるといわれているからです。めざせ、8020!



## 姿勢に注意しよう

### すわりかた



- グー おなかとせなかにグーひとつずつ
- ペタ あしはゆかにペタ
- ピン せすじはピン



正しいしせいでべんきょうしようね

## 「立腰」を知っていますか?

「立腰」とは、腰椎という腰の骨を立て、背筋を伸ばして座る姿勢のことをいいます。人は、目からの情報が8割といわれます。姿勢が良いと、人への第一印象が全く変わってきます。

### 身だしなみ



#### セルフチェックリスト

- かみがたは整っている?
- 名札はつけている?
- 手はポケットから出ている?
- シャツはインできている?
- 口くつ下ははいている?
- かかとをぬまずに上ばきをはいている?



## しあわせみーつけた!

11月のしあわせテーマ：どうしたの?大丈夫?助け合いの心と思いやり

10月はスポーツフェスティバルがありました。1年生の初心者マーク・2年生のグッドラック・3年生の最高到達点・4年生のソーラン節・5年生のオレンジ・6年生のソーラン節、フラッグ…。どの学年も本当に素敵でした!!  
 全員で1つのことに向けて一生懸命頑張ることができたみなさんは、これから更に色々なことに挑戦していくと思います。日々の学校生活の中で、うまくいかないことや、くじけそうなきがあるかもしれません。そのようなクラスメイトや、まわりの友達をみかけたとき、どのような言葉かけをするといいでしょうか。「どうしたの?」「だいじょうぶ?」こんな言葉かけをしてみましょう。相手を思いやりながら日々を過ごしていくと、いつのまにか信頼関係がアップするかも?

## 保護者の方へ

現在、流山市内の小中学校でマイコプラズマ肺炎・手足口病が流行しています。本校においても、罹患者が数名出ています。風邪症状や体調不良で来室する児童も増えてきました。

これらの感染症は、手洗い・うがいで防げる感染症です。出席停止期間の規定はありませんが、十分に療養し、全身状態が回復してから登校するようお願いいたします。

引き続きご家庭においても、朝の健康観察や手洗いの励行等、ご協力をよろしくお願いいたします。

