

ほけんもくひの11月

日進市立北小学校

あさばん さむ きび きぎ は うつく いろ いろ
朝晩の寒さが厳しくなると、木々の葉が美しく色づいてきます。色とりどりの

こうよう め たの さむ ひ こころ あたた
紅葉は、目を楽しませ、寒い日もホッと心を温めてくれるようですね。

なら がつ ごろあ つか きねんび
1が2つ並ぶ11月には、「いい(11)」を語呂合わせに使った記念日がたくさんあります。

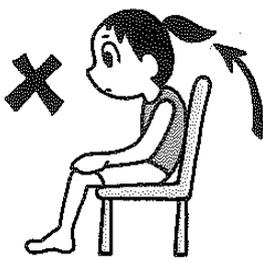
か は ひ か かんき ひ か ひ
8日は「いい歯の日」、9日は「換気の日(いいくうぎ)、10日は「トイレの日(いいトイレ)」、

にち ひふ ひ くあい ひ
12日は「皮膚の日(いいひふ)」…という具合です。みなさんにもいい日がたくさんありますように♪

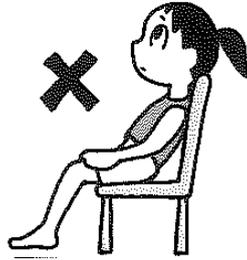


11月の保健目標 よい姿勢を心がけよう

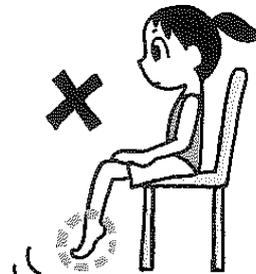
正しい姿勢で座っていますか？



ねこぜ
猫背になっている



あさ こし
浅く腰かけて
背もたれに寄りかかる



たか
いすが高すぎて
足が浮いている



あし ゆか
足のうらを床につけ
背筋をのばして、
いすに深く座りましょう！

いつも支えています

よこ 横になって、手のひらで頭を支えたときに「頭って重いなあ」と感じたことはありませんか？なんと、大人

あたま おも やく い
の頭の重さは約4~6Kgとされています。それだけ重いものを首の骨などで支えているのです。

そのため、スマートフォンやタブレットを使うときや、本を読むときなどに、背中を丸めた前かがみ

しせい した む くび ほね たいへん ふたん かた げんいん じぶん
の姿勢で下を向いていると、首の骨に大変な負担になります。また、肩こりの原因にも！「自分は

ねこぜぎみ おも ひと すわ た じぶん しせい いしき
猫背気味だな」と思う人は、座っているときや立っているときの自分の姿勢を意識してみてください。



いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！

11月10日は「いいトイレの日」！

みんなが使うから ～トイレのマナー～

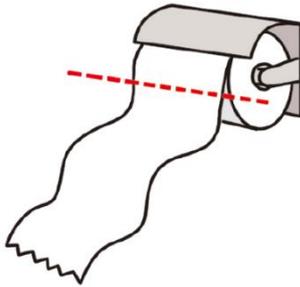


使うときは…



らんぼうな
使い方をしない

紙は必要な
ぶんだけとる



よごしたら
自分できれいにする

使った後は…



かならず
水を流す

紙がなくなったら
補充する



ひとり
一人ひとりが次の人のことを
かんがえて使えば、きれいで気持ち
よく使えるトイレになるね！

