

ほけんだより 11月

かこがわしりつやはたしょうがっこう 令和7年11月

11月のいい〇〇の日？

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。日付と〇〇の日の組み合わせを考えて線で結んでみましょう。

いい歯の日

11月10日

いい風呂の日

11月8日

いいトイレの日

11月9日

いい空気の日

11月1日

いい姿勢の日

11月26日

答え

11月1日は、いい姿勢の日



数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、いい姿勢を心がけてほしいと決められた記念日。いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどよいことがいっぱい。あごを引き、背筋を伸ばし、おへその下に力を入れるのを意識しましょう。

11月8日は、いい歯の日

「いい（11）は（8）」から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間などみがき残しが多い場所を意識してみがきましょう。



11月9日は、いい空気の日



「いい（11）空気（9）」から、換気を意識し、室内の空気環境を改善してほしいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に一回5分程度は対角線になる窓などを開けて換気しましょう。

11月10日は、いいトイレの日

「いい（11）トイレ（10）」から、トイレの大切さを知ってほしいと決められた記念日。汚れたらふく、スリッパを揃える、流し忘れないなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。



11月26日は、いい風呂の日



「いい（11）風呂（26）」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようにもなります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。

11月23日は勤労感謝の日です。この日は毎日働いてくれている人に「ありがとう」の気持ちを伝える日です。おうちの人をはじめ、病院の人、お店の人、農家の人など、たくさんの人が、それぞれの仕事で社会を支えています。実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新嘗祭という行事の日でした。これが勤労感謝の日のもとになっています。ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見えるけど、そのひとつひとつが誰かの働きによって、守られています。

そんな働く人に目を向けて、「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。笑顔で言う「ありがとう」は相手の心の元気にもなるはずです。

かむと、こんなにいいこといっぱい！

ひと口30回かむといいよ！
よくかんで、からだもこころも元氣いっぱいになろう！



おしばをよぼうする



ひまをぼうしする



しょうかをたすける



はならびがよくなる



あたまがよくはたらく