



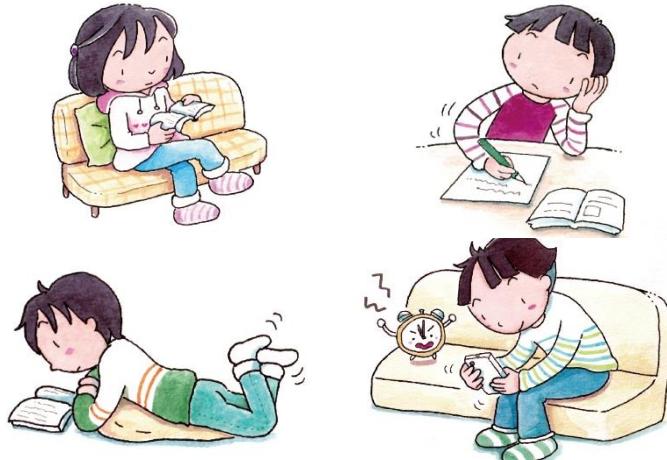
令和7年10月31日
No. 9
日進小学校保健室

11月の保健目標

正しい姿勢を正しくしよう

正しい姿勢

できていますか？



11月1日は「いい姿勢の日」です。勉強をする時や、タブレット等を使用する時の姿勢を振り返ってみましょう。上のイラストのように背中が丸くなっている人、肘をついて授業を受けている人はいませんか？姿勢が悪いと首や肩のコリ、腰痛、疲れ目などの原因にもなるため注意が必要です。今のうちから正しい姿勢を意識して生活できるように合言葉を紹介します！



あいことば
合言葉は

ぐ～・ぺた・ぴん！

①背中とお腹にグーひとつ ②足は床にペタンと ③背中はピン！

正しい姿勢でいると…？

★体が楽になる…首や背中に負担がかからず、疲れにくくなる。

★集中できる…姿勢が整うと頭に酸素がよく届き、勉強や仕事に集中しやすい。

★ケガを防げる…正しい姿勢で体を使うと、腰や肩を痛めにくい。

★見た目がステキに見える…背筋が伸びて、元気で自信のある印象になる。

など、いいことがたくさんあります。姿勢を正しくするために、まずは1日5分から姿勢を意識してみましょう！こまめに意識していくことが正しい姿勢でいることにつながります。



11月の

いい〇〇の日

なあんだ？



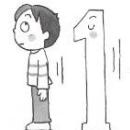
11月は「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日があります。日付と〇〇の日の組み合わせを考えてみてください！

いい歯の日

11月10日

数字の「1」が背筋を伸ばした姿に見えるので、11月1日は「いい姿勢の日」。

いい姿勢は集中力が上がる、体がスムーズに動くなどいいことがたくさんあります。



いい風呂の日

11月8日

いい（11）は（8）から11月8日は「いい歯の日」。歯の健康の第一歩は食後の歯みがきです！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。



いいトイレの日

11月9日

いい（11）空気（9）から、11月9日は「いい空気の日」。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に1回5分程度は窓を開けて換気をしましょう。



いい空気の日

11月1日

いい（11）トイレ（10）から、11月10日は「いいトイレの日」。汚れたらふく、流し忘れないなどみんながいい気持ちで過ごせる使い方を心がけましょう！



いい姿勢の日

11月26日

いい（11）ふろ（26）から、11月26日は「いい風呂の日」。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようになります。お風呂前後の水分補給も忘れずに！

11月の保健行事

- 18日（火）歯科健診
(2・5年・しいの木)
21日（金）歯科健診
(4・6年)

※1・3年生は12月4日に行います。



家を出る前にチェック！

熱がある

鼻水やせきが出る

発疹がある

頭痛や腹痛がある

食欲がない



当てはまるものがあったら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくてひも、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、たいちょうどの体調を整えましょう。