



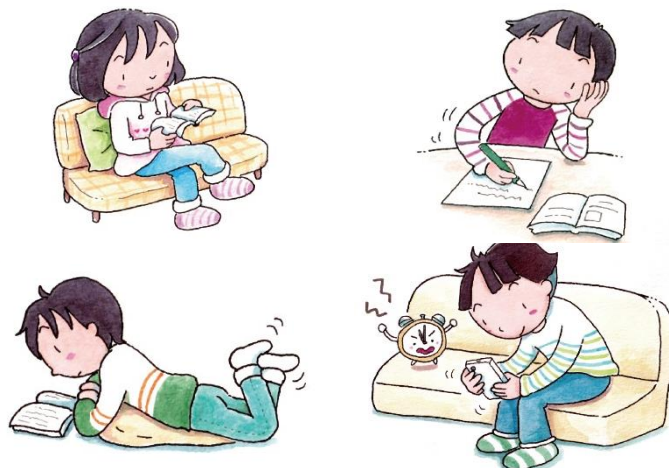
令和7年10月31日
No. 9
日進小学校保健室

がつ ほけんもくひょう
11月の保健目標

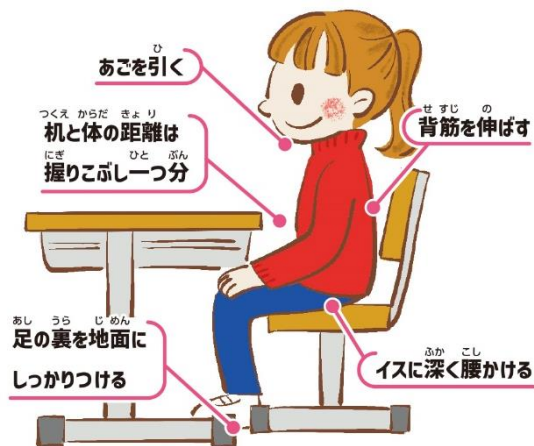
し せ い た だ
姿勢を正しくしよう

ただ
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こり、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^ひななんだ？



11月^{がつ}は「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日^ひがあります。日付^{ひづけ}と〇〇の日の組み合わせ^あを考えてみてください！

いい歯^はの日^ひ

11月10日

数字^{すうじ}の「1」が背筋^{せすじ}を伸ばした姿^{すがた}に見えるので、

11月1日^{がついちにち}は「いい姿勢^{しせい}の日」。

いい姿勢^{しせい}は集中^{しゅうちゅうりょく}力が上がる、体がスムーズに動く^{うご}などいいことがたくさんあります。



いい風呂^{ふろ}の日^ひ

11月8日

いい（11）は（8）から11月8日^{がつようか}は「いい歯^はの日^ひ」。歯^はの健康^{けんこう}の第一歩^{だいいっぽ}は食後^{しょくご}の歯みがきです！歯と歯の間^{はあいだ}や歯と歯ぐきの間^{はあいだ}などみがき残^{のこ}しが多い場所^{おほ}を意識^{いしき}してみがきましょう。



いいトイレ^ひの日^ひ

11月9日

いい（11）空気^{くうき}（9）から、11月9日^{がつこのか}は「いい空気^{くうき}の日^ひ」。新鮮^{しんせん}な空気^{くうき}を吸^すうと、心^{こころ}も体^{からだ}もすっきりします。30分に1回5分程度は窓^{まど}を開けて換気^{かんき}をしましょう。



いい空気^{くうき}の日^ひ

11月1日

いい姿勢^{しせい}の日^ひ

11月26日

いい（11）風呂^{ふろ}（26）から、11月26日^{がつにち}は「いい風呂^{ふろ}の日^ひ」。お風呂につかると心^{こころ}も体^{からだ}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^{ぜんご}の水分補給^{すいぶんほきゅう}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^{いえ}を出る前にチェック！



- ☒ 熱^{ねつ}がある
- ☒ 鼻水^{はなみず}やせき^{せき}が出る
- ☒ 発疹^{はっしん}がある
- ☒ 頭痛^{ずつう}や腹痛^{ふくつう}がある
- ☒ 食欲^{しょくよく}がない



あてはまるものがあつたら風邪^{かぜ}かもしれません。風邪^{かぜ}がはやり始める時期^{じき}です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動^{げきしいうんどう}は控えたり、体調^{たいちょう}を整えましょう。