



令和7年11月5日  
新宿区立戸塚第三小学校  
校長 [REDACTED]  
養護教諭 [REDACTED]

## 11月のいい○○の日

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な○○の日が設定されています。日付と○○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

## ひ 11月のいい○○の日

なあんだ？

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



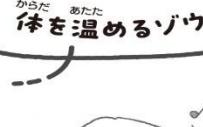
「いい(11)風呂(26)」から、入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようになります。お風呂前後の水分補給と、湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。

ひごとに寒さが増し、体も心も冬に向かう準備の時期になりました。  
寒さで体がこわばったり、朝起きるのがつらく感じたりするかもしれません。  
あたたかい食事やお風呂、十分な睡眠をとって自分の体を大切に過ごしましょう。

## ぜ 風邪を はや 早く治すゾウ！

はなみず 鼻水が出たり、頭痛や悪寒がしたり…。  
かぜ 風邪かもしれないと思ったら、風邪を早くなお治す5匹のゾウを思い出してください。

むり 無理せず休むゾウ



すいぶん 水分補給をするゾウ



しょうか 消化に良いものを食べるゾウ

かんそく 乾燥を防ぎ 加湿するゾウ



うらもあります

11月19日(水)は、歯科検診です。

朝、きれいに歯をみがいて登校しましょう！



感染症が流行しやすい時期になりました。戸三小でも、インフルエンザなどの感染症が流行っています。どうしたら感染症を防ぐことができるのかを考え、元気に毎日を過ごせるようにしましょう。また、発熱や頭痛、腹痛、悪心などの症状があり、体調のよくない時は登校を控えましょう。

### 感染症を寄せつけない

#### 5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行りやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



### 換気をしないとどうなる？

二酸化炭素が増え、息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

嫌なにおいがこもって、心身が不調になる

ウイルスや細菌が空気中をただよって、体調を崩しやすくなる

カビやダニが発生し、アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。

### 朝起きてから、すぐに水やごはんを口に入れていませんか？

朝起きると、口の中が少しぱバネバしていませんか。それは、寝ている間、口の中をきれいにしてくれるだ液がほとんど出ず、細菌が増えているからなのです。寝起きの口には、トイレと同じくらいの細菌がいると言われています。その口のまま、水を飲んだり、朝ごはんを食べると、たくさんの菌が体の中に入ってしまいます。そして、かぜをひいたり、いろいろな病気につながったりしてしまうのです。



ですから、朝起きて顔を洗う時にいっしょにうがいをしたり、歯をみがいたりすることが大切です。頭もすっきりして目覚める効果もありますので、ぜひやってみてください。

※朝起きて歯みがきをしても、朝ごはんを食べた後の歯みがきは必要です。

### 定期健康診断☆まとめ

4月から6月にかけて実施した定期健康診断の結果について、『ほけんだより』で少しずつご紹介します。今月は、歯科検診の結果です。

(%)	むし歯被患者 (むし歯がある人)		処置完了者 (治療が済んでいる人)		未処置者 (治療がこれからの人)	
	戸三小	全国	戸三小	全国	戸三小	全国
1年	19.0	26.5	7.1	10.1	11.9	16.2
2年	29.7	33.2	5.4	15.2	24.3	18.0
3年	35.4	37.6	14.5	18.8	20.8	18.8
4年	32.6	38.8	17.3	20.3	15.2	18.5
5年	32.2	33.7	25.8	18.2	6.4	15.5
6年	36.3	27.2	6.8	15.1	29.5	12.1

※全国データは令和6年度学校保健統計調査に基づく。