

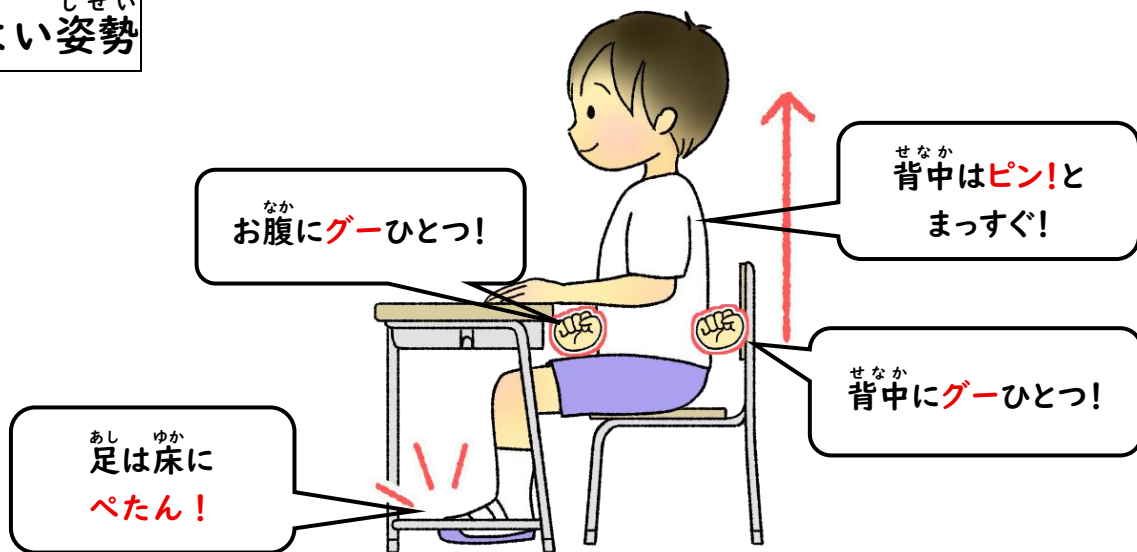
令和7年11月4日
県立氷上特別支援学校
保健室

もうすぐ学習発表会ですね!みなさん、体調管理はばっちりですか?今は元気な人でも
油断は大敵です。寒くなってくるとかぜやインフルエンザなどの感染症が流行りやすくなっ
てきます。規則正しい生活や手洗い・うがいを心がけ、これからやってくる本格的な冬に向
けて、じょうぶな身体をつくっていきましょう。



ただ しせい
正しい姿勢できていますか?

しせい
よい姿勢



ただ しせい
正しい姿勢のいいところ!

① しゅうちゅうりよく あ
集中力が上がる!



② つか
疲れにくい!



③ うんどうのうりよく
運動能力がよくなる!



11月の

いい〇〇の日クイズ！！

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、健康にいい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。

いい風呂の日

•

11月8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1歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間など
磨き残しが多い場所を意識して磨きましょう。



いいトイレの日

•

11月9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。きれいな空気を吸うと、心も身体もすっきり
します。30分に1回5分程度は窓を開けて換気しましょう。

いい空気の日

•

11月10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、流し忘れをしないなど、みんなが快適になる使い方を
心がけましょう。



いい歯の日

•

11月26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身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を忘れないようにしましょう。

