

★おうちの人といっしょによみましょう。

す ま い る 11 月

令和 7 年度

砺波市立砺波南部小学校 保健室

11月7日は「立冬」です。冬の足音が聞こえ、そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると、特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、おろそかになりがちです。冬服や暖房器具を準備するのはもちろん、手洗いや歯みがきなど、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。また、インフルエンザなど感染症予防も心がけましょう。

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

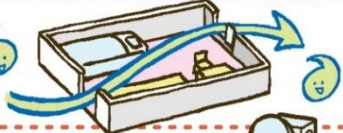
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを
心がけて、ずっといい歯を
キープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは
対角線上にある窓やドアを
開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、
いつもきれいに使うように
してください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる季節なので、
カサカサになりやすい人は
保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふる(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済まず、湯船に
浸かったほうが体もあたたまり、
心身の疲れがとれますよ。

【11月の保健目標“歯を大切にしよう”】

むし歯になりやすい生活習慣は改善しよう！

大人になってもいい歯を維持するために、以下の一つでもあてはまる人は要注意です。
食後の歯みがきや歯医者さんでの歯科検診など、歯のケアを心がけてください。



おやつや清涼飲料水が
大好きでよくとる



食べる時、かむ回数が
少ない(30回以下)



食べた後に、歯みがきを
しないことがある

よく噛むことは健康にもいいんだよ

消化を助ける



食べ物が小さくなって、
胃や腸のはたらきが
楽になる

食べすぎ防止



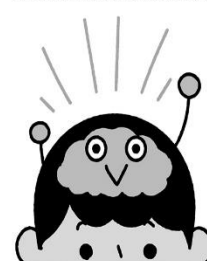
噛む回数が多いと、
少しの量でもお腹
いっぱいを感じやすい

唾液でむし歯予防



よく噛むと唾液が
たくさん出て、口の中を
きれいにしてくれる

脳も元気になる



噛むことは脳に
よい刺激。集中力や
記憶力もアップ！