

## げんキッズ

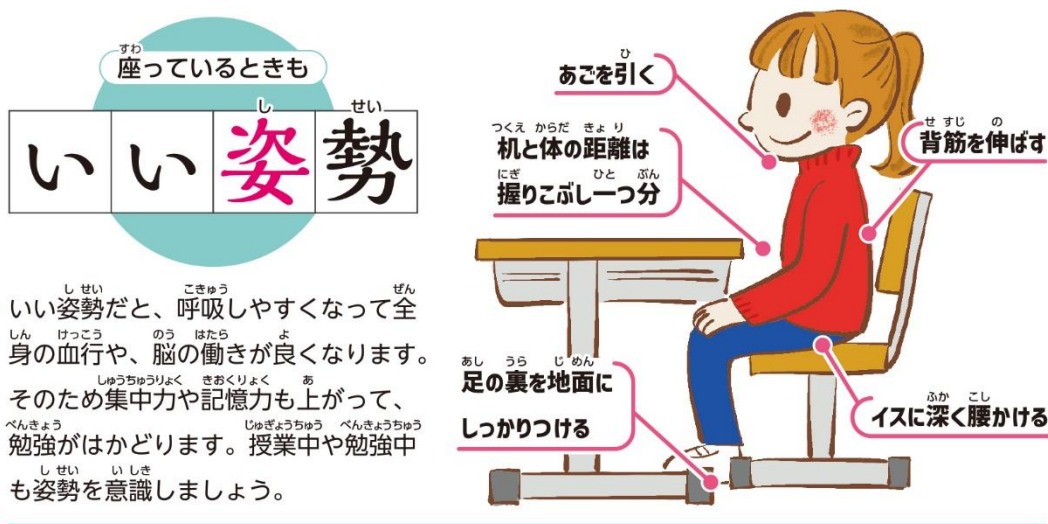


令和7年11月6日  
燕市立燕北小学校  
保健室 No.7

一段と秋が深まり、朝は布団から出るのが辛い季節になってきましたね。風邪やインフルエンザも少しずつ流行し始める時期です。体調の変化に気を付けて、元気に過ごしましょう。

## ★自分の姿勢、気にしていますか？

勉強するときやご飯を食べるとき、手足がだら～ん、背筋がぐにゃ、となっている人はいませんか？成長期の皆さんにとって姿勢は、体や脳の発達にとっても大切です。思い出したときに直してみると、だんだんと体が覚えていきますよ。



## ★みんなくチャレンジウィークが始まります

11月12日（水）～11月18日（火）は今年度2回目のみんなくチャレンジウィークです。今回も、おうちの人とルールを決め、よい睡眠をとることに全集中の1週間にしてほしいと思います。

すいみん  
よい睡眠をとるためのポイント



ね まえ 寝る前のメディアは  
ひかえよう



ゆぶねにつかって  
リラックス



あさひ あ 朝日を浴びて、  
たいないとけい 体内時計をリセット

# 11月のいい〇〇の日

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、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

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しましょう。



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。

歯ブラシの毛は開いていませんか？  
ときどきチェックしよう。

