

# ほけんだより 11月

令和7年(2025年)10月31日 豊中市立緑地小学校 ほけんしつ

11月4日は『いいよの日』です。一人ひとりの思いや考えが否定されず、『どう思ってもいいんだよ』と受け止められる社会にしたいという願いがこめられた日です。人と意見が違うのはあたりまえ。お互いの思いや考えを受け入れ、「それもいいね!」と認め合えるといいですね。

## 11月のいい〇〇の日ななんだ?

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、よく眠れるようにもなります。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。



### インフルエンザ流行中

全国的にインフルエンザが流行しています。緑地小学校では10月下旬ごろからインフルエンザでの欠席が増加傾向にあり、学級閉鎖もありました。手洗い・うがいなどの感染症予防をしっかりと行って冬本番に備えましょう。

	0日目 (発症当日)	発症後、最低5日間は登校不可					6日目	7日目
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目		
〈例1〉 発症2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	発症後5日以内登校不可	登校可能	
〈例2〉 発症3日目に解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目		
〈例3〉 発症4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目		解熱後2日目

解熱した後2日(幼児は3日)を経過するまで登校不可

発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。