令和７年　１１月
和光特別支援学校
No.７　保　健　室

１１月１５日はみなさんの成長を喜び、健康と長寿を願う「七五三」です。みなさんにも、晴れ着を着て神社にお参りに行ったり、家族でお祝いしたりした記憶や写真が残っているのではないでしょうか。七五三に込められた願いは、おうちの人も学校の先生たちも持つ共通の思いです。これから空気が乾燥して、気温も下がってきます。健康で過ごすためにも、手洗いや無理のない生活を心がけていきましょう。

感染症から体を守る方法！！

② 換気

③ 咳エチケット

① 手洗い

④ 休息

① **手洗い** … 手に菌がついていると、そこから目や口を通して菌が体に入りやすいです。しっかり手洗いをすることで、菌が体に入ることを防ぐことができます。

② **換気** … 菌は冬の乾燥した空気が大好きです。そのため、空気中で菌が過ごしやすく、長くいることができます。換気をすることで、空気の中の菌を減らすことができます。

③ **咳エチケット** … 咳やくしゃみをすることで一緒に菌が出ていることがあります。マスクの使用やハンカチを口に当てることで、菌が放出するのを防ぐことができます。また、マスクは自分を守ることにもつながります。

④ **休息** … 体の中には菌をやっつける細胞がいます。しかし、寝不足や疲れていると体の機能が弱まり菌をやっつける力も弱くなってしまいます。しっかり休むことで菌と戦える力を備えておくことができます。

11月のいい○○の日なぁんだ？

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

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）ふろ（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。

１１月７日（金）は立冬

立冬は、暦の上で「冬の始まり」を意味します。立冬を迎えると朝晩の冷え込みが一段と強まり、本格的な冬の訪れを感じるようになります。日中はまだ暖かい日もありますが、朝晩の気温差が大きく、体調管理が重要になります。

また、木々の葉が色づき、全国各地で紅葉が見頃を迎えます。

さらに、気温の低下に伴い、冬服やコート、暖房器具の準備が必要になります。

厚手の衣類や加湿器・ヒーターなどを用意し、寒さに備える時期となります。

～ 立冬に食べたいもの ～

体を温める 鍋料理

体を温め、消化を助ける 根菜類