



朝晩の冷え込みが厳しくなり、体調を崩しやすい時期です。本校では、風邪や発熱などで欠席する人も少しずつ増えてきました。寒さに負けない体を作るために、手洗いうがいなどの感染症対策だけではなく、早寝早起きなど規則正しい生活を心がけましょう。



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です。

授業中やゲーム、スマホを触っているとき、正しい姿勢ができていますか？姿勢が悪くなっていると、背骨の変形や視力の低下、肩こりなど体に悪い影響が出てしまいます。これからの寒い季節、背中が丸くなってしまわないように、良い姿勢を意識して、元気に過ごしましょう。

正しい姿勢

できていますか？

この機会に、下の絵のような悪い姿勢になっていないか自分の生活をふり返ってみましょう。



椅子に座っているときに
足が床につかない



足を組む



肘をつく



背中が曲がっている

座っているときも



いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。





「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です。

給食後の歯みがきタイムの時間は鏡を使ってきれいにみがくことができていますか？学校でもおうちでも歯の状態をみながら、みがき残さないように丁寧にみがくことができるといいですね。

また、1学期の歯科健康診断で受診票をもらった人で、まだ受診をしていない人は早めに受診をするようにしましょう。

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならな
いと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯になりやすい習慣があります。

甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に
入れておくのは避
けましょう。



あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割がありま
す。よくかまないで
液があまり出ないので、むし歯になりやすくな
ります。



～しながら食べる

テレビなどを見なが
らだらだら食べ
ると、口の中が長
時間むし歯菌に弱
い状態になってし
まいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。



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です。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。対角線になる窓を開けて換気するようにしましょう。

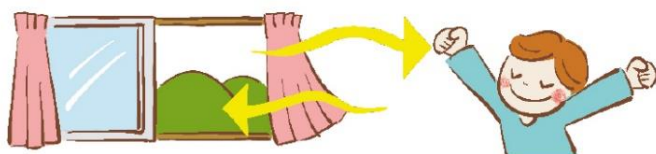
換気をしないとどうなる？

！ 二酸化炭素が増えて、
息苦しく感じたり集中力が落ちたりする

！ 嫌なにおいがこもって、
心身が不調になる

！ ウイルスや細菌が空気中をただよって、
体調を崩しやすくなる

！ カビやダニが発生し、
アレルギーなどの原因になる



家でも学校でも30分に1回以上5分程度の換気をして、気持ちよく過ごしましょう。