

ほけんだより 11月

令和7年11月 亀井小学校 保健室

おうちの方と一緒に読みましょう

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。

感染症を寄せつけない

5つの工夫

インフルエンザなど感染症が流行しやすい時期になりました。少しの心がけでかかりにくくできます。



手洗いをする



人混みを避ける



うがいをする



マスクをつける



予防接種を受ける

◎マスクは正しくつけましょう◎

鼻や口はマスクでおおきましょう。



11月の予定

11/7(金) くすりの授業(5年生)

11/19(水) 脊柱側弯症検診(5年生全員と6年生の対象者)

尿検査3回目(6年生)

うらに だいじなお知らせがあります！

がっようか 11月8日は “いい歯の日”

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。よくかまないでだ
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。

治癒証明書の提出が必要です！

八尾市では、医師会と市の取り決めで、コロナウイルス以外の感染症にかかった時は、学校に登校
する際に「治癒証明書（登校証明書）」の提出が必要となっています。治癒証明書は4月初めに各
ご家庭にお配りしていますので、ご活用ください。学校のHPにもアップしてあります。
治ってからもう一度病院に行っていただく手間をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願
いいたします。

※今後、感染状況や市の判断によって治癒証明書の提出有無が変更になる可能性があります。

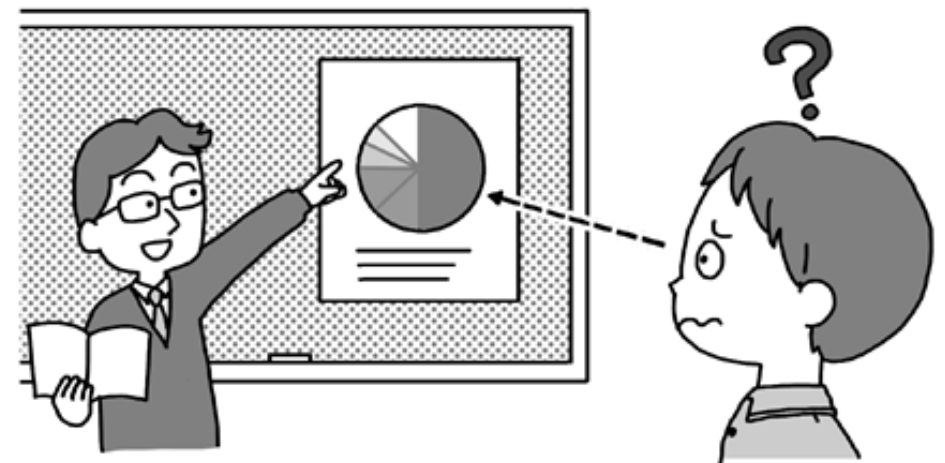
その際はまたほけんだより等でお知らせいたします。

保護者の方へ ～色の見え方について～

先天色覚異常は治療方法がなく、また現在、色覚検査は定期健康診断の必須項目では
ありません。しかし、先天的に色の見え方が異なる人は、日本では男性の約5%、女性
の約0.2%が該当すると言われています。色がまったく分からないというわけではなく、
「赤と緑」「青と紫」など特定の色の組み合わせで、見分けにくいといったことがあります。
本人も気がついていない場合も多く、生活にはほとんど不自由はありませんが、特
定の色の組み合わせは一般的な教材や教具において意図せずに使われていることがあ
り、学校生活の場面で“見えにくさ”を感じる可能性があります。

お子さまの様子からお気づきの点、また色の見え方についてご不明な点などがありま
したら、いつでも保健室にご連絡・ご相談ください。

本校では12月上旬、2年生の希望者を対象に石原式色覚検査表を使用した色
覚検査を行います。2年生には11月中旬頃に手紙を配付しますので、手紙をご
覧になったうえ、検査を希望される方のみ、お申し込みください。なお、学校で
の検査は、確定診断を行うものではなく、石原式色覚検査表での判定基準に基づ
いた結果のお知らせとなります。



3～6年生のお子さまで色覚検査をご希望される方は、11月中に連絡帳等で担任
までお知らせください。また、色覚検査を過去に受けたことのあるお子さまは、何度も
受けていただく必要のない検査です。ご不明な点があれば、保健室までご連絡ください。

※1年生にとっては検査が難しいので、本校では2年生を対象に検査をしています。

1年生のお子さまで、この件についてご相談がある方は保健室までお願いします。