

# 保健だより 11月号

徳島県立小松島高等学校  
令和7年11月4日発行

暑さもようやく落ち着き、やっと過ごしやすい気温となってきました。しかし、今度は寒い冬がすぐそこまで来てい  
ます。気温の変動が激しいこの時期は、体調を崩しやすく、管理をするのも難しいです。いつも以上に生活リズムを整  
えて、健康的な生活を送るようにしましょう！

## 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）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。

座っているときも

## いい姿勢

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。



## 正しい姿勢 できていますか？



## 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。

### あまりかまわずに食べる

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。



### 甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯  
菌の好物。食べ  
過ぎやずっとな  
に入れておくは避  
けましょう。



### ～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。



しっかり歯を磨こう

## 湯船につかって 元気がいっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？  
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



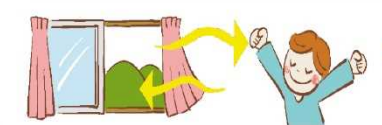
### 湯船につかるメリット

- 疲労回復  
体が温まると、体の中の老廃物を体の  
外に出すなど疲れが和らぎます。
- ストレス解消  
入浴すると、体や心がリラックスして、  
気持ちが楽になります。
- 睡眠の質が良くなる  
深部体温という体の中の温度が下がる  
ときに、人は眠気を感じます。入浴で  
上がった深部体温が下がっていくとき  
に、スムーズに眠れます。

11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

## 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。



## 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り  
やすい時期になりました。少しの心  
かけでかかりにくくできます。



受験を控えた3年生や、1月に  
修学旅行のある1年生などは、  
大事な時にインフルエンザにか  
からないように、予防接種を  
検討してみてください。

## 感染症拡大防止に ご協力ください

