



令和7年11月4日(火)
港区立高輪台小学校

気温がぐっと下がり秋を感じる季節になってきました。11月7日は「立冬」です。暦の上では冬の始まりです。寒くなってくると、特に水を使う手洗いや水拭き掃除は早く終わらせようという加減になってしまいがちですね。その気持ちはよくわかります。ただ、今年は例年よりだいぶ早く10月3日に東京都がインフルエンザの流行入りを発表しました。それだけかかっている人がいるということです。区内でも何校かの学校で学級閉鎖を行ったとのこと。健康への意識も冬用に切り替えてしっかりこまめに手洗いをしていきましょう。

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、制定されました。よい姿勢は集中力が上がり、体がスムーズに動きます。

11月10日は「いいトイレの日」
「1110(いいトイレ)」みんなが使うトイレです。トイレを出る時は振り返って、きれいに使ったか確認しましょう。

11月8日は「いい歯の日」
「118(いいは)」本1本丁寧に、やさしくみがきましょう。

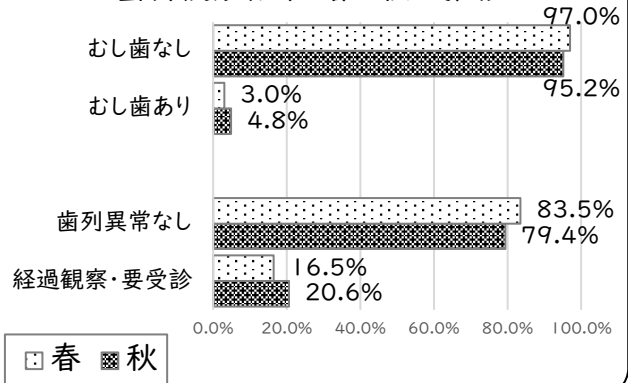
11月9日は「いい空気の日」
「119(いいく(き))」休み時間は、しっかりと窓を開けて換気をしましょう。

11月26日は「いい風呂の日」
「1126(いいふろ)」お風呂につかると心も体もリフレッシュします。

☆秋の歯科検診を行いました☆

10月2、7日に秋の歯科検診を行いました。今回はむし歯があるかないかを中心に歯並びや歯みがきの様子などをみていただきました。治療や経過観察が必要な人にはお知らせを渡しています。もらった人は早めに受診することをお勧めいたします。

歯科検診結果 春と秋の推移



とくしゅう すいみん特集2



すいみんの メリット

すいみん不足の デメリット

すいみんは、なぜ大切なのかな？

私たちの体は、朝の光を手がかりに体のリズムをリセットし、一日のスタートを切ります。朝すっきり起きられれば、朝食もおいしく食べられ、勉強や運動など一日の活動も元気いっぱい取り組めるでしょう。ところが、最近の私たちの生活は夜型化しており、体のバイオリズムが乱れているようです。寝る時間が遅くなり、朝なかなか目が覚めない、朝ごはんが食べられない、なんとなく元気がでない…そんな人はいませんか？すいみんを十分にとることのメリット、デメリットについて考えてみましょう。

頭の中を整理
整頓してくれる

体と脳の疲れが
とれ、成長させて
くれる

勉強に集中で
きない

昼間、
眠くなる

イライラして
機嫌が悪くなる

具合が悪く
なる

気持ちが安定して落ち着いて
過ごすことができる



ぐっすり眠って心も体も健康になろう

みなさんは今、心も体もどんどん立派に大きく成長している途中です。昼間たくさん体を動かすと夜は疲れてぐっすり眠れます。今回はすいみんの大切さ、眠らないとどんな問題が出てくるかについてのお話でした。私たち人間はすいみんをしっかりすることで元気に過ごすことができます。今だけでなく、未来の自分の健康のために毎日しっかりすいみんをとる習慣を身につけておきましょう。