

# ほけんだより 11月

2021年11月2日  
貝塚市立第一中学校  
保健室

色づく木々が美しい季節ですね。紅葉は最低気温が5~8℃くらいに急に下がると早く進むと言われて  
います。冬に近づいている証拠ですね。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

また、1が2つなら11月は、『いい〇〇の日』という記念日がたくさんあります。からだや健康にまつわ  
るものも多いので、おたよりを読んで普段の生活を振り返ってみてくださいね。

## 今日は何の日？『いい〇〇の日』

11月  
1日

いい姿勢の日です。

寒くなると背中を丸めてしまいがちですが、姿勢が悪くなると、体の不調の原因になりますので、意識して姿勢を正してみましよう。



背筋を伸ばすと、気持ちがいっしょになりますし、体の調子も良くなりますよ。



11月  
8日

いい歯の日です。

大人の歯を永久歯といいます。つい、永久にあるものだと思ってしまうが、虫歯や歯周病で、40代から歯の本数は減っていき、日本人の80歳の平均本数は17本とされています。

ずっとおいしく、色々な食べ物が食べられるように、自分の歯を大切にしましょう。



食べるために必要な歯の本数



11月  
9日

いい空気の日です。

換気の大切さを再確認したコロナ禍です。冬の寒い時期も、常時の換気が必要です。

部屋の温度が下がりすぎないように工夫をしながら、しっかり換気をして、ウイルスを追い出しましょう。



11月  
10日

いいトイレの日です。

いいトイレとは??

みんなが気持ちよく使える、きれいなトイレであるように、掃除の人が頑張るだけでなく、一人一人がトイレを使うときに汚さないようにする。汚してしまったら、自分でふき取って、きれいなトイレを保ちましょう。



11月  
12日

いい皮ふの日です。

10代の皮ふは約20日で全て入れ替わると言われますが、個人差があります。この先もいきいきとした肌を保ちたいなら、入れ替わりを活発にすることです。

秘訣は

- ・バランスよく食べること
  - ・しっかり寝ること
  - ・適度に運動すること
- です。

