

# ほけんだより 11月

令和7年11月4日

せいわにしおうがっこうほけんしつ  
成和西小学校保健室

No.25

だんだん「さむい」と、感じる日が多くなってきました。

気温は1月や2月のほうが低いですが、今の時期が寒く感じられるのは、

体がまだ寒さに慣れていないためです。また、季節の変わり目は体調をくずしやすくなります。

衣服の調節をおこないながら、寒さにも負けない体づくりをしていきましょう。

## 11月の保健目標

## 姿勢を正しくしよう！



### こんな姿勢をしていたらすぐに直そう

ほおづえをついている



姿勢が悪いと学習にもこんな影響が・・・

がくしゅう えいきょう

視力の低下

かたこり、こしのいたみ

集中力が低下する

### 良いしせいは グー・チョキ・パー

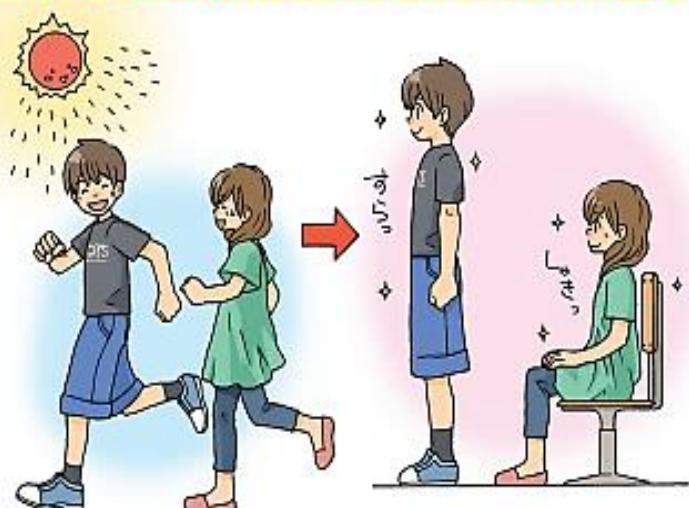


つくえといすは  
グー2つ

いすの位置は  
チョキ2つ

つくえと目の  
きよりパー2つ

### 「外遊び」も良い姿勢づくりにつながります



「外遊び」の中で体を動かすことで、長い時間、良い姿勢を保つのに必要な筋肉が活発に働くようになります。



## 11月8日は、いい歯の日！

11月8日は、いい歯の日です！11月8日を「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせで「いい歯の日」と言われています。

いい歯の日は、80歳で20本を残す8020運動の一環です。「8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動」とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。

なぜ20本を残すことがよいとされているのでしょうか。日本口腔保健学会の調査では、食事がおいしいと感じられる歯の本数が20本だとしています。大人の歯は親知らずを除いて、上下14本ずつ合計28本ですが、自分の歯を20本残すことに努めれば、高齢になっても、しっかり噛めるサイクルを保てると言われています。

～厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト 8020運動とは より引用～



## たくさんかむと、こんな良いことがあります！



のう けつえき なが  
脳の血液の流れが  
よ 良くなって……

- 頭の回転が良くなる！
- やる気が出る！
- 疲れにくくなる！



おお えいよう  
より多くの栄養が  
きゅうしゅう 吸収されて……

- 体がじょうぶになる！
- 力が強くなる！
- 身長がのびる！



そのほかにも……

- だ液がたくさん出てむし歯を防げる！
- 味がよくわかって食事がおいしく感じる！
- 少しの量でも満腹になって食べ過ぎを防げる！

© 少年写真新聞社 2025

■スクールカウンセラー 山田 忍 先生による11月の来校日 ■

・6日(木)⇒13:00~17:00

こめそだん どう  
※相談したいこと等がある時は、  
たんにん ほけんしつ にしぐち  
担任または保健室(西口)まで  
れんらく ご連絡ください。