



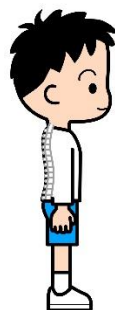
令和7年11月4日 No.7
南山小学校 保健室

11月は、いい〇〇の日がいっぱい！！

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。いい〇〇を心がけて、『いい（11）こといっぱい』の11月になるといいですね。



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。いい姿勢は集中力や記憶力が上がる、運動能力が上がる、かっこよく見えるなどよいことがいっぱい。顎を引き、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

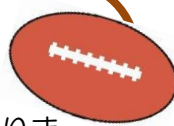


『いい（11）歯（8）』から、歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康の第一歩は食後の歯磨き。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間など磨き残しが多い場所を意識して磨きましょう。よく噛むことも意識して！！

歯を食いしばると筋力がアップするって本当？？

スポーツ選手が力を出す時「ぐっと歯を食いしばる」姿を見たことはありませんか？実はこれ、力を入れやすくする体のしくみに関係しているのです。

力こぶを出すような筋トレや、重い物を持ち上げる時、歯を食いしばると体が安定し、力が伝わりやすくなります。正しく噛み合わせた状態だと約4～6%筋力がアップするという研究結果もあります。日頃からしっかり噛める歯を保つことは、体を支える力にもつながり、実は運動にも役立っています。



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、心も体もスッキリします。

これからの季節は、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行る時期。寒くても30分に1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。常に、対角線になる窓を20cm程度開けておくことも感染症予防に効果的です。

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。汚れたら拭く、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ようにきれいにトイレを使うように心がけましょう。トイレを使った後、汚していないか確認するマナーも大事ですね。

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、疲労回復、ストレス解消、睡眠の質が良くなるなどメリットがいっぱい。

深部体温という体の温度が下がる時に、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時に、スムーズに眠れます。睡眠の質を高めるには、就寝の約1時間半～2時間前に入浴するのがオススメです。

