



ほけんだより11月



令和7年11月4日 町田市立南大谷中学校

11月の「きょうは何の日？」

11月8日 いい歯の日

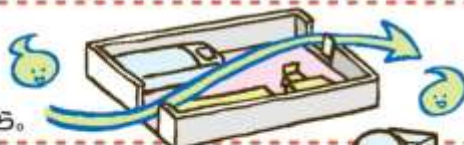
「いい(11)は(8)」の語呂合わせから。



丁寧な歯みがきを心がけて、ずっといい歯をキープしたいですね。

11月9日 換気の日

「いい(11)くう(9)き」(いい空気)の語呂合わせから。



換気をするときは対角線上にある窓やドアを開けると効果的です。

11月10日 トイレの日

「いい(11)トイレ(10)」の語呂合わせから。



後の人のことを考えて、いつもきれいに使うようにしてください。

11月12日 皮膚の日

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから。



空気が乾燥してくる時季なので、カサカサになりやすい人は保湿クリームなどでケアをしましょう。

11月26日 いい風呂の日

「いい(11)ふろ(26)」の語呂合わせから。



シャワーだけで済ませず、湯船に浸かったほうが体もあたたまり、心身の疲れがとれますよ。

歯みがき、さぼっていない？



感染症の感染ルート



11月は、体や健康に関する日がいっぱいあります！毎日元気に過ごすために、自分の体を大切にしてくださいね。



トイレの後は手をあらおう



お風呂で温まろう

裏面に続く



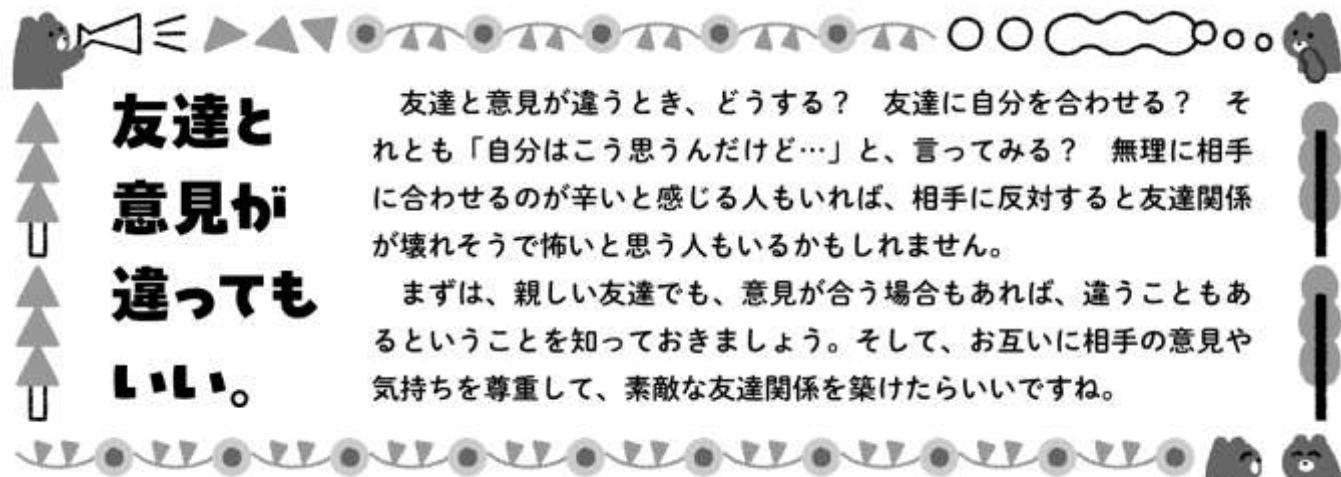
歯の健康とスポーツ

アスリート（運動選手）は、よいパフォーマンスをするために、歯の健康を大切にしています。なぜなら、歯の健康は、スポーツのパフォーマンスに良い影響を与えるからです。

たとえば、歯をしっかりと噛みしめることで、瞬発力がグッと高まったり、走ったりジャンプしたりしたとき、空中

での体のバランスが安定したりすることが知られています。

歯の健康とスポーツには深い関係があるのです！ スポーツを頑張る人はもちろん、誰にとっても歯の健康は大切です。食べた後はしっかりと歯をみがく、ダラダラ間食しないなど、歯の健康を守りましょう。



友達と意見が違っていい。

友達と意見が違うとき、どうする？ 友達に自分を合わせる？ それとも「自分はこう思うんだけど…」と、言ってみる？ 無理に相手に合わせるのが辛いと感じる人もいれば、相手に反対すると友達関係が壊れそうで怖いと思う人もいるかもしれません。

まずは、親しい友達でも、意見が合う場合もあれば、違うこともあるということを知っておきましょう。そして、お互いに相手の意見や気持ちを尊重して、素敵な友達関係を築けたらいいですね。

保護者の皆様

冬季の感染症が流行する時期になりました。感染症になった場合、以下の書類をご提出ください。

○「学校感染症による「出席停止」と罹患届について」（ホームページからプリントアウトも可能）

感染症になった場合、必ず学校までご連絡をお願いいたします。担任からお子様へ上の書類をお渡しいたしますので、保護者の方がご記入ください。

○「登校許可証」（学校からお渡しいたしますので、ご連絡ください）

町田市医師会の指定する11の疾患（百日咳、麻疹、流行性耳下腺炎、風疹、水痘、咽頭結膜熱、結核、髄膜炎菌性髄膜炎、流行性角結膜炎、急性出血性結膜炎、溶連菌感染症）については、担任からお子様へ上の書類をお渡しいたしますので、医師に記入してもらってください。

お子様の健康に関することで心配なことや気になることがありましたら、どんなことでも構いませんので学校までご連絡ください。

