



ほけんだより11月

2025年 11月1日

東海大学付属熊本星翔高等学校 保健委員会



朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。寒暖差があるため、体調も崩しやすくなります。

風邪などを引かないためにも日頃からの体調管理(早寝早起き・手洗いうがい等)を徹底しましょう。

また、11月8日は **いい歯の日** です。丁寧な歯磨きを心がけ虫歯予防に努めましょう。

よく噛むことは健康にもいいんだよ



食べ物が小さくなって、胃や腸のはたらきが楽になる

噛む回数が多いと、少しの量でもお腹いっぱいに感じやすい

よく噛むと唾液がたくさん出て、口の中をきれいにしてくれる

噛むことは脳によい刺激。集中力や記憶力もアップ！

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、す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季節なので、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。