



2022. 11. 7

池田小学校

保健室

イラスト引用元：「健」2022年11月号・いらすとや

11月になりました。朝晩が特に寒くなってきましたね* 来週末はいよいよ学習発表会です。職員室にいても、楽しい歌や楽器の音、練習の音が聞こえてきて、ついつい笑顔になってしまいます◎みなさんががんばっている学習発表会を成功させるために大切なことは、ひとりひとりが元気であることだと思います！手洗いなどの感染症対策と、食事・運動・すいみんの生活リズムに気を付けて、健康的な生活を心がけましょうね♪

11月は健康に関する記念日がたくさん！

11/5

よぼういがかく 予防医学デー

「予防医学の父」と言われ、新千円札にも描かれる北里柴三郎博士が北里研究所を設立した日にちなんで11月5日が予防医学デーと定められたそうです。「医の基本は予防にある」と考え、さまざまな病気の予防や治療に貢献した人です。みなさんも手洗いや規則正しい生活をする事で病気を防げるようにしましょう！

11/8

いい歯の日

「いい(11)歯(8)」という語呂合わせで日本歯科医師会によって定められました。「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020(はちまるにいまる)運動」を推進しています。子どものときからの習慣が大切です。ていねいな歯みがきを心がけましょう！



かんき 換気の日

「いい(11)く(9)き」の語呂合わせから定められました。寒くなってきても窓をあけて空気を入れ替えをして感染症を予防しましょう！片側だけではなく対角線で窓を開けるのが効果的ですよ！

11/9

11/10

トイレの日

「いい(11)ト(10)イレ」の語呂合わせから定められました。自分が使い終わったあとのトイレは確認していますか？みんなが気持ちよく使えるように気を付けましょうね！



ひふ 皮膚の日

11/12

「いい(11)ひふ(12)」の語呂合わせから、皮膚の健康や病気について広く知ってもらうことを目的に定められました。寒くなると肌が乾燥しやすくなります。お風呂あがりに保湿クリームをぬるのもよいですね！



せかいとうにょうびょう 世界糖尿病デー

11/14

糖尿病の治療に必要なインスリンを発見したフレデリック・バイティング博士の誕生日にちなんで制定されました。世界中で6秒に1人が糖尿病で亡くなるそうです。みなさんにはあまり馴染みがないかもしれませんが、これをきっかけに糖尿病について少し考えたり調べたりしてみてください！



11/25

いいえがおの日

「いい(11)にっこり(25) = えがお」の語呂合わせから定められました。「笑顔でいることで健康になる」「健康だからこそ笑顔になれる」という笑顔で健康でいる意識をもって日本を元気にすることが目的だそうです。みなさんのステキな笑顔で自分も周りの人も幸せな気持ちになれるといいですね！

11月には他にもたくさんの記念日があります。11月だけではなく、1年365日毎日何かの記念日です。知らなかったことを知るよいきっかけにもなりますね。先生も「予防医学デー」や「トイレの日」などは知りませんでした！気になった人はこの機会にぜひ調べて、また教えてくださいね！

