



ほほえみ



福井市鵜小学校
令和7年11月号

11月の

いい〇〇の日

11月には、「11」を「いい」と読む語呂合わせで、いろんな「いい〇〇の日」があります。

今回紹介するのは「いい歯の日」と「いい姿勢の日」！さて、何日か分かりますか？ほかの〇〇の日も見つけてみてくださいね ^_^

むし歯になりやすい生活をしていませんか？

歯みがきをしていれば、むし歯にならな
いと思っている人もいるかもしれませんが、そんなことはありません。むし歯に
なりやすい習慣があります。

あまりかまずに食べる

だ液には口の中をきれいに保つ役割があります。よくかまないでだ液があまり出ないので、むし歯になりやすくなります。



甘いものばかり食べる

甘いものはむし歯菌の大好物。食べ過ぎやずっと口に
入れておくのは避け
ましょう。



～しながら食べる

テレビなどを見ながらだらだら食べると、口の中が長時間むし歯菌に弱い状態になってしまいます。



心当たりがある人は生活を見直してみましょう。

座っているときも

いい姿勢

いい姿勢だと、呼吸しやすくなって全身の血行や、脳の働きが良くなります。そのため集中力や記憶力も上がって、勉強がはかどります。授業中や勉強中も姿勢を意識しましょう。

あごを引く

机と体の距離は
握りこぶし一つ分

背筋を伸ばす

足の裏を地面に
しっかりつける

イスに深く腰かける



食事中もいい姿勢で食べると、消化がしやすくなり、胃腸の負担が減ります。また、こぼしにくくなり、食べ方が美しく見えますよ！

「ありがとう」を伝える勤労感謝の日



11月23日は「勤労感謝の日」です。この日は、毎日働いてくれている人たちに「ありがとう」の気持ちを伝える日です。お父さんやお母さんはもちろん、病院の人、お店の人、農家の人など、たくさんの人たちが、それぞれの仕事で社会を支えています。

実はこの日、昔の日本では、秋にお米がとれたことを神様に感謝する新嘗祭という行事の日でした。それが勤労感謝の日の元になっています。

ごはんが食べられる、安心して過ごせる、勉強できる。どれも当たり前に見えるけれど、その一つひとつが、誰かの働きによって守られています。

今月は、そんな「働く人」に目を向けて「いつもありがとう」の気持ちを伝えてみましょう。笑顔で言う「ありがとう」は、相手の心の元気にもなるはずです。



November

きれいな歯は妖精のお気に入り？



日本には子どもの抜けた上の乳歯は床下へ、下の乳歯は屋根の上へ投げると健康な歯が生えるという言い伝えがあります。欧米にも「抜けた乳歯を枕の下に置いて寝ると、夜中に歯の妖精がやってきて、コインと交換してくれる」という言い伝えがあります。

この妖精、実はきれいな乳歯しか持って行ってくれないそうです。遊び心ある伝承が、歯みがきの大切さを楽しく伝えています。

乳歯は、やがて生えてくる永久歯のための大切な「土台」です。おうちでもぜひ、歯の妖精の話をして、「妖精さんが持ってってくれるようにきれいな歯にしよう」などと、今のうちから歯みがき習慣を楽しく続けられるような声かけを意識してみてください。



おうちの方へ

いつも学校保健活動にご理解とご協力いただきありがとうございます。11月8日は、「いい歯」の日です。「いい(11)は(8)」から、歯と口の健康意識向上を目的とした記念日です。歯の健康の第一歩は食後の歯みがきです。子どもたちはまだ、上手に磨けないことが多いので、おうちの方の仕上げ磨きや歯医者さんへ行ってお掃除をしてもらうなど、手助けが必要です。歯と口の健康は心身の健康とも深くつながっていることが分かってきています。全身の健康を守るために、子どもも大人も、まずは口の中からはじめていきましょう！

教育相談のお知らせ

◎11月の来校予定

11月14日(金) 9:20~12:20

※担任または教育相談担当(森下)までご連絡ください。

