



先月は、インフルエンザ感染拡大の中、無事に青垣祭を終えることができました。

練習期間も限られた時間の中でしたが、リーダーを中心にみんなで声かけをしながら、活動に取り組んでいる様子をたくさん見ることができました。本当にお疲れさまでした。青垣祭は終わってしまいましたが、これから、1年生は職場体験、2年生は修学旅行、3年生は受験、卒業に向けて学校生活、行事は続きます。引き続き体調に十分留意して、学校生活を過ごすようにしましょう。

## 11月の記念日 いくつ知っていますか？

11月には、「〇〇の日」や「11」の語呂に合わせて「いい〇〇の日」と言われる記念日がとても多いです。11月の記念日について調べてみると、保健や健康に関する記念日が、いくつかあることがわかりました。1部ですが紹介します。みなさんはいくつ知っていましたか？

### 11月1日 いい姿勢の日

数字の「1」が背筋を伸ばしたいいい姿勢に見えることから、いい姿勢の日と制定されました。寒い日が増えてきて、自然と体が縮こまりがちです。

悪い姿勢が続くと、見た目だけでなく、肩こりや背骨のゆがみ、胃腸などの働きが悪くなる、腰の痛み、集中力の低下が起こります。

正しい姿勢を心がけることで、体幹のトレーニングにもつながります。意識する習慣をつけるといいですね。



### 11月9日 換気の日

いい(11) 空気(9)の語呂合わせで、良い空気にするには換気が大切ということから、1987年に制定されました。

寒くなり、暖房をつけ始めると、ついつい窓を開けるのをためらいがちになりやすい時期です。現在、附属中学校ではインフルエンザの報告はありませんが、大分市内ではまだまだインフルエンザの流行が続いています。

締め切った部屋には、二酸化炭素やホコリ、ウイルスがたくさんあります。

換気を行い、新鮮な空気を教室に取り込むようにしましょう。



## 11月8日 いい歯の日

いつまでもおいしく、そして楽しく食事をするために口の中の健康を保ってほしいという願いを込めて、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という8020運動の推進の一環として1993年に設定されました。みなさんの今の口腔内の状態はどうでしょうか？下に今日から取り組める4つのことを書いています。一生使う歯を大切にしましょう。

### いいこと習慣 01 「食べたらみがく」で歯垢を狙いうち



むし歯も歯周病も歯垢（細菌のかたまり）が原因で起こります。うがいでは取れませんが、歯ブラシで歯垢をこすり落とすことでどちらの病気も防げますよ。

### いいこと習慣 03 ひと口30回、もぐもぐしよう



よく噛むとたくさん出るのがだ液です。歯を溶かす「酸」を薄めてむし歯を防いだり、食べかすなどの汚れを洗い流して口の中をきれいにしてくれます。

### いいこと習慣 02 ストップ！ おやつのだらだら食べ



むし歯菌は食べ物の糖分から酸を作り、歯を溶かします。歯がどんどん溶かされ、むし歯になるのを防ぐため、おやつは時間を決めて食べましょう。

### いいこと習慣 04 年に1~2回はプロの目でチェック



隔々までみてもらえるので、むし歯などのトラブルを早く発見できます。歯みがきで取りきれなかった歯垢や歯石の除去もプロケアだからできることです。

## 11月10日 いいトイレの日 11月19日 世界トイレデー

1986年に日本トイレ協会が、「いいトイレ」の語呂合わせで、「いいトイレの日」また、2013年に国連によって「世界トイレの日」が制定されました。

当たり前トイレを使うことができることに感謝し、日ごろの自分の使用方法を見直してみよう。

汚れたところをそのままにいませんか？自分が使い切った後、トイレットペーパーがないままにいませんか？手洗い場を水浸しになったままにいませんか？

一人一人が、次に使う人や掃除の人への思いやりをもって、トイレを使用するようにしましょう。



他にもこんな記念日があります。

11月1日 いい医療の日 11月8日 レントゲンの日 11月12日 いい皮膚の日