

ぼんたの11月

1が2つならば11月には「いい（11）」を語呂あわせに使った記念日がたくさんあります。みなさんにも「いい」日がたくさんありますように！

11月はカラダの記念日がいっぱい!!

<p>1 点字制定記念日</p> <p>日本語を表す点字が正式に採用された日（1890年）。点字は、1825年にフランスで最初に考案されました。</p>	2 3 4 5 6 7	<p>8 いい歯の日</p> <p>11（いい）と8（歯）の語呂あわせです。歯は、健康を支える土台。きちんと手入れして、大切にしましょう。</p>	<p>9 換気の日</p> <p>11（いい）9（くう・き）で、換気の日。かぜの流行を防ぐため、休み時間には窓を開け、空気を入れ換えを!!</p>	<p>10 トイレの日</p> <p>11（いい）10（といれ）で、トイレの日。1人ひとりの小さな心がけが、気持ちのよいトイレをつくります。</p>	11	
<p>12 皮膚の日</p> <p>11（いい）12（ひふ）の語呂あわせ。秋から冬は空気が乾燥し、皮膚も乾燥しやすいので、早めのケアを!!</p>	13	<p>14 世界糖尿病デー</p> <p>20歳以上の4人に1人以上は、糖尿病または予備群*。10年先の健康をつくるのは、今のあなたの生活習慣です。定期的に見直しましょう。</p>	15 16 17 18	<p>19 世界トイレの日</p> <p>世界では約25億人が自分のトイレのない生活をし、感染症の危険にさらされています。この状態を改善するため、2013年7月、国連総会で制定が決議されました。</p>	20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	<p>鏡の日</p> <p>11・11は、鏡に映しても同じように見えることから、鏡の日。髪型を直すついでに、姿勢もチェックする習慣を。</p>

【点字の日】 点字制定記念日（国語学術協議会）、いい歯の日（日本歯科医師会）、換気の日（日本電機工業会）、トイレの日（日本トイレ協会）、世界糖尿病デー（世界保健機関）、世界のトイレの日（国連）、鏡の日（全日本鏡業協会）
※データ：「平成23年国民健康・栄養調査結果の概要」厚生労働省

秋の夜長、なかなか眠れないときは…

からだを温めたり、リラックスすると、眠りやすくなります

ぬるめのお風呂にゆっくりつかる

温めた牛乳を飲む

本を読む

でも、一番いいのは日中によく活動し、食事をきちんととることです

その姿勢！あなたは だいじょうぶ？



良い姿勢



こんなクセ、ありませんか？

- ・イスに座っているときに足を組む
- ・猫背になる（立っているとき、座っているとき）
- ・かばんなどをいつも決まった側（肩や手）で持つ
- ・片方の足に体重をかけて立つ
- ・寝ころんでテレビを見る
- ・ほおづえをつく

これらはどれも体のゆがみを引き起こしやすいといわれており、姿勢にも影響を及ぼします。もうクセになっていて、なおすのはなかなか難しいかもしれませんが、気づいたらすぐ改めるよう心がけてみてください。

クイズ 体の、どの部分かな？

- ★ 軽い人もいれば、重い人もいます。
- ★ むかしたり、にげたりすることがあります。



「腰が軽い」は、身軽に行動すること。「腰が重い」はその反対で、まめに動かないこと。おどろいて立ち上がれなくなる様子を「腰をぬかす」といい、こわいことからにげ出そうとする様子を「にげ腰」といいます。答えは「腰」です。