



●11月はいいい日がたくさん！ いい〇〇の日

11月8日は いい歯の日

あおぞら ルーム

歯と口の健康意識の向上を目的とした記念日。歯の健康第一歩は食後の歯みがき。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間など磨き残しが多い場所を意識してみがきましょう。



11月9日は
いい空気の日

換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

頭がスッキリする
感染症予防になる
こもった匂いや
湿気がとれる

換気をするときのポイントは
対角線の
窓を開けること



換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

換気を意識し、室内の空気環境を改善して欲しいと決められた記念日。新鮮な空気を吸うと、心も体もすっきりします。30分に1回、5分程度は対角線になる窓を開けて換気しましょう。

11月26日は いい風呂の日

入浴習慣を広めることを目的とした記念日。お風呂につかると心も体もリフレッシュでき、よく眠れるようにもなります。お風呂前後の水分補給と湯船につかる前のかけ湯を忘れないようにしましょう。



湯船につかって
元気いっぱい

毎日のお風呂をシャワーで済ませていませんか？
湯船につかるだけで心も体も元気にできます。



湯船につかるメリット

❤️ 疲労回復

体が温まると、体の中の老廃物を体の外に出すなど疲れが和らぎます。

❤️ ストレス解消

入浴すると、体や心がリラックスして、気持ちが楽になります。

❤️ 睡眠の質が良くなる

深部体温という体の中の温度が下がるときに、人は眠気を感じます。入浴で上がった深部体温が下がっていくときに、スムーズに眠れます。

11月26日はいい風呂の日です。普段シャワーだけの人も、湯船につかりましょう。

11月10日は いいトイレの日



トイレの大切さを知って欲しいと決められた記念日。汚れたら拭く、スリッパをそろえる、流し忘れがないかなど、みんなが快適になる使い方を心がけましょう。

