



令和7年 6月
岩国市立 錦中学校
保健室

こんにちは★梅雨に入りましたが、紫陽花が美しく咲き、軽快な雨音が学校にひびきわたっていますね。雨が降る日が続いても、錦中のみなさんは毎日笑顔で、楽しそうにいろいろなお話をしてくれるので、教員みんなも元気をもらっています！これから暑い日が続きますが、少しずつ体を暑さに慣らし、みんなで楽しく夏を過ごしましょうね！

6月の保健目標

梅雨時期の健康管理に努めよう

🌸すこやかにしきチャレンジについて🌸

今年も[すこやかにしきチャレンジ]を行います！みなさんは、お家にいるとき、ゲームやスマホなど、画面を見ることが多いのではないのでしょうか？画面ばかり見ていると、睡眠不足や体力・視力の低下、依存症など、心と体に悪影響が及ぼされます。この[すこやかにしきチャレンジ]を通して、少しでもスマホを触らない時間を増やしたり、生活リズムを整えようとしたして、心身の健康を意識した生活ができるようになってほしいと思っています。

★[すこやかにしきチャレンジ]の取り組み方★

Step 1 : 自分にあった**目標**を決めよう！

Step 2 : 6/17(火)から1週間**チャレンジ開始**！

Step 3 : 自分のチャレンジを**振り返ろう**！



🌸水泳の授業が始まります🌸



もうすぐ、水泳の授業が始まりますね！今年は、例年と違い、全校生徒と一緒に水泳の授業をすることになりました。人数が増えると良い刺激になり、より楽しく学習することができると思います。しかし、水泳の授業は、命に関わることでもあるので、水泳学習を楽しむためにも、前日にやるべきことを確認し、プールでの約束をしっかりと守りましょう！

プールの 前の日に**チェック**

- ☐ 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- ☐ たくさん寝ましたか？
- ☐ 忘れ物はありませんか？
- ☐ 爪は短く切りましたか？



覚えておこう！

プールの約束

楽しいプールの時間でも、
約束を守れないと
ケガや病気の危険もあります。
ルールを守って安全に過ごせる
ように注意しましょう。

準備運動を
する

プールサイドを
走らない



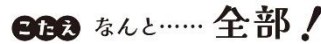
タオルの
貸し借りをしない

飛び込まない

ふざけない

無理をしない

クイズ 歯の役割はどれ？



ごはんを食べるとき、つい飲み物で流し込んでいませんか？
それぞれの役割を果たせるように使えているか、
食事の際に注目してみましょう。