



おうちのひと
よみましょう！

令和7年 6月
岩国市立宇佐川小学校
ほけんしつ

こんにちは！梅雨に入ったため、きれいな雨音とかわいいカエルの鳴き声が、学校にひびきわたっていますね。雨がふると外で遊ぶことはできませんが、体育館で元気いっぱい遊んでいるみなさんを見ることができて嬉しく思っています！梅雨のじきも、みんなでいっしょに楽しく過ごしましょうね！

6月のほけんもくひょう

歯をたいせつにしよう

健康診断がおわりましたね！

みなさんがかっこいい姿勢で受けてくれたおかげで、無事にすべての健康診断がおわりました。歯科検診の結果を、おうちのひとといっしょにかくにんすることができましたか？

むし歯は**早めの治療**がとても大切なので、気になる歯があれば、歯医者さんへ行って、みてもらいましょう！また、大人になっても健康な歯であるために、ていねいな歯みがきもがんばりましょう！



クイズ 歯の役割はどれ？

歯の役割はどれ？



味がよくわかるようにする



きれいに発音できるように助ける



きれいな表情をつくる



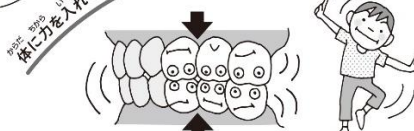
歯に刺激を与えて頭が動くようにする



顔の形を整える



体に力を入れて姿勢やバランスを保つ



こたえ なんと……全部！

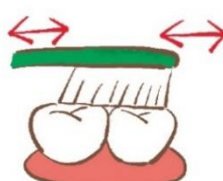
できているかな？

正しい歯のみがき方

せっかく毎日歯みがきをしていても正しいみがき方ができていないと、みがき残しが多くなって口の中でむし歯菌が増えてしまいます。次の4つを意識してみましょう。



かる ちから
軽い力で
えんぴつ持ち



こきざみに
うご
動かす



は け さき
歯ブラシの毛先を
歯の面にあてる



かがみ み
鏡を見ながらみがいて、
みがき残しをチェックする

すいえい 水泳のじゅぎょうがはじまります

もうすぐ水泳の授業が始まりますね！プールでの学習を楽しむためにも、プールの前の日にチェックすることや、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



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、おうちにいるとき、ゲームやスマホをみ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、心と体に悪い影響が出てきます。この[すこやかにしきチャレンジ]を通して、少しでもゲームをしない時間を増やしたり、生活リズムをととのえようとしたりと、意識して生活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 : おうちのひとといっしょに目標を決めよう！

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ふりかえろう！



保護者の方へ

6月の学校公開1日目に、学校保健安全委員会を予定しています。今年度も水泳の授業が始まることにともない、救命救急について、日本赤十字社の方を講師にお招きし、救命救急講習会を行います。

★日時 令和7年6月18日(水) 13:30～14:20

★場所 宇佐川小学校 体育館

★内容 心肺蘇生法、AEDの使い方

ご参加をお待ちしております！

写真は昨年度の様子です！

