

ほけんだより



2026年(令和8年)6月

No. 3

福山市立加茂小学校

6月中旬には梅雨入りが予想されています。ジメジメとした雨の日が増える一方で、急に気温が上がって真夏のような暑さになる日もあります。熱中症への注意が必要です。

また、みんなが楽しみにしている「水泳学習」も始まります。安全に楽しくプールで活動ができるよう、毎日の「早寝・早起き・朝ごはん」をしっかり守って、元気に過ごしましょう。

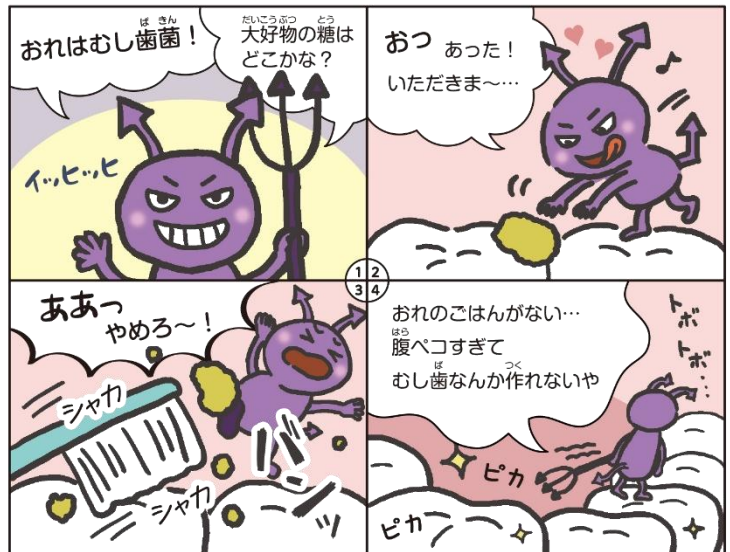


6月4日~10日は 歯と口の健康週間



歯科検診の結果はどうだったでしょうか? 受診が必要だった人は早めに治療をしてもらいましょう。みがき残しがある人もいました。はみがきのポイントを見て、家で鏡をみながらみがいてみましょう!

むし歯菌と競争だ!



ポイント

食べたらずみみがき。
むし歯菌が糖を食べて元気になる前にきれいにしよう。

歯みがきのポイント

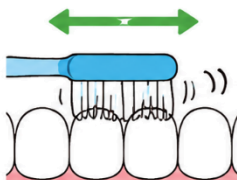
毎日のはみがきで
むし歯や歯肉炎をふせごう!

1 えんぴつを もつように



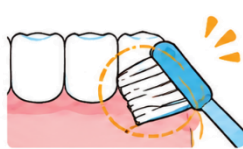
ちからを入れすぎると、
歯や歯ぐきを
いためてしまいます。

2 こきざみに うごかす



大きく動かすより、
1~2本ずつみがく
イメージで。

3 歯と歯ぐきの さかいめを 意識してみがく



むし歯や歯肉炎は、
この部分に
おきやすいよ。

4 奥歯やうらがわ、 かみ合わせも わすれずに



みがきににくいところは、
かがみを見ながらみがくのが
おすすめ!

水泳の授業が始まります

6月9日(火)から水泳の授業が始まります。水泳がある日の朝、体調がいつもとちがうなと思ったら必ずおうちの人に相談しましょう。プールカードはおうちの人に記入とサインをしてもらって、忘れずに提出しましょう。(カードに記入もれがあったり、サインがなかったりしたときはプールに入れません。)

水泳の前のチェックポイント

- ☐ しっかり寝れたかな？
- ☐ 朝ごはんは食べたかな？
- ☐ 手と足のつめは短く切っているかな？
- ☐ じゅくじゅくした傷はないかな？
- ☐ 具合の悪いところはないかな？



安全に学習するために

- ☐ 準備体操をしっかりする
- ☐ フールサイドは歩く
- ☐ フールには足から入る
- ☐ 無理をしない



先生の話をしっかり聞いて、けがをしないようにしましょう！

たいせつな じぶんのからだ

プライベートゾーン

じぶんのからだは
じぶんだけの
たいせつなからもの

プライベートゾーンは
みずぎでかくれるところと
くちです

～じぶんでまもろう じぶんのところとからだ～

プライベートゾーンってどこ？

みずぎでかくれるところと くちは、
じぶんだけの たいせつなところです。



だいじなやくそく

① じぶんのプライベートゾーンは
じぶんだけのもの
だれにも みせたり、さわらせたりしません。



② ほかのひとのプライベートゾーンも
みたり、さわったりしません。



③ もし、いやなことをされたら
はっきりことわります。



④ こまったときや いやなときは
しんらいできるおとなに そうだんします。



こんなことがあったら
そうだんしてね



- プライベートゾーンを みせてといわれた
- さわられて いやなきもちになった
- SNSや しゃんで いやなことをいわれた
- そのほか、こわいとおもったり、いやなきもちになったりしたとき



ひとりでかかえこまないでね。

しんらいできるおとなに
はなしてみよう。



おぼえておいてね

あなたは あなたのままで
たいせつな ひとりでです。



♡ じぶんのからだも おともだちのからだも たいせつにしようね。♡

運動機能を改善させるプログラム

4月におうちでチェックして提出した運動器検診問診票で、できなかった項目があった人や、体力や運動で気になるところがある人は、下のプログラムをおうちでやってみましょう。

- 無理をすると逆に筋を痛めてしまいます。筋を伸ばす加減は、痛いと感じる手前までにし、ゆっくりと動作をおこないましょう。
- けがをしないよう周囲の安全を確認して行いましょう。

(1) バランステスト

【バランス訓練】

片あし立ち：両手を腰に当て、片あしを上げてバランスをとる。

(60秒以上を目標に)

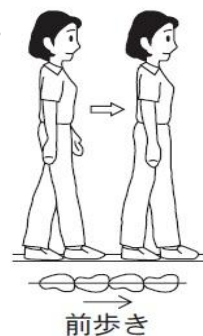
ケンケン：同じ位置で片あしジャンプを繰り返す。

(5-10回)

つぎ足歩行：つま先と反対側のかかとを付けながら

1本の線上を歩く。(2-5m)

【つぎ足歩行】



【片脚立ち】



【筋力トレーニング】

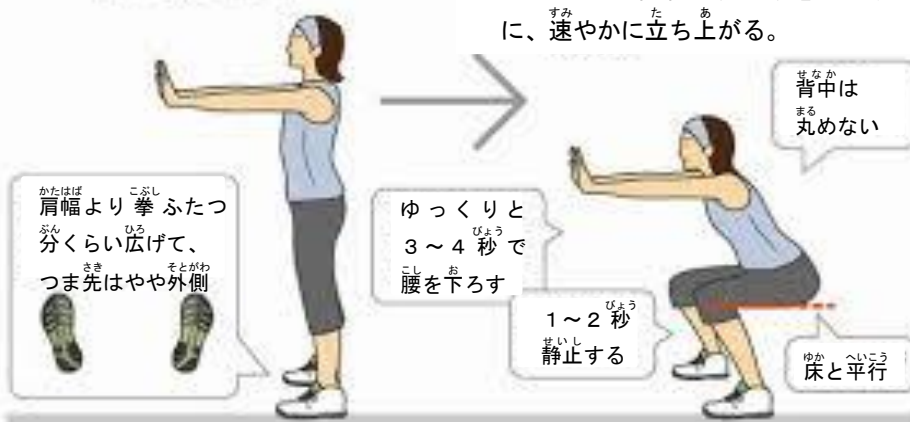
スクワット：背筋を伸ばし、膝と股関節をかがめたりのばしたりして立ち座りを繰り返す。

つま先立ち：かかとをあげて爪先立ちし、全身をしっかり伸ばしかかとをおろす。

四股踏み：足を肩幅より広めに広げ、背筋を伸ばして股関節と膝を曲げて腰を膝の高さまで片足をあげて(あげた足のかかとが支えている足の膝の高さまで)おろす。(5-10回)

【スクワット】

- ①腕をまっすぐ前にあげて足を肩幅より拳ふたつ分くらい広げてたつ。
- ②3~4秒かけてゆっくりと腰を下ろし、太もも後面が床と平行になったら1~2秒停止。反動をつけずに、速やかに立ち上がる。



【四股踏み】



(2) 体幹のかたさ

※ 正しい姿勢をこころがけることで、腰や背中の筋力、体幹のかたさの改善を図ります。机に向かうときも、背中を丸くしないよう気をつけましょう。

[座位姿勢矯正]

- ① 深く座り、背もたれにお尻をつける
- ② そのまま骨盤（おしりの骨）を前に傾けさせる。股関節、膝は90°に曲げ、かかととは全体が床に付き、膝の下にくるようにする
- ③ 頭のとっぺんにつけた糸をまっすぐ上に引っ張るイメージで背中を伸ばし、お腹を引っ込める



(3) 下肢のかたさ

[柔軟性訓練①]

ジャックナイフストレッチ：しゃがんで足首を握り、お腹を太ももにつけたままお尻を上げるところまで上げて下ろす

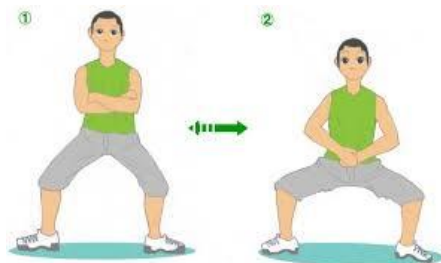
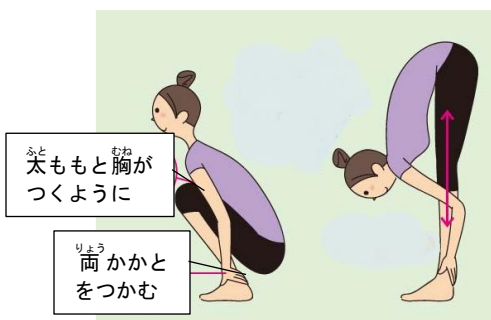
しゃがみこむ：両腕を前方に伸ばして、ゆっくりしゃがみ込み動作を行うこの時、背すじは伸ばし、お尻を後ろに引く

腰割り：足を肩幅より広めに広げて背筋を伸ばし、股関節と膝を曲げて腰を膝の高さまで下ろす

[ジャックナイフストレッチ]

[しゃがみこむ]

[腰割り]

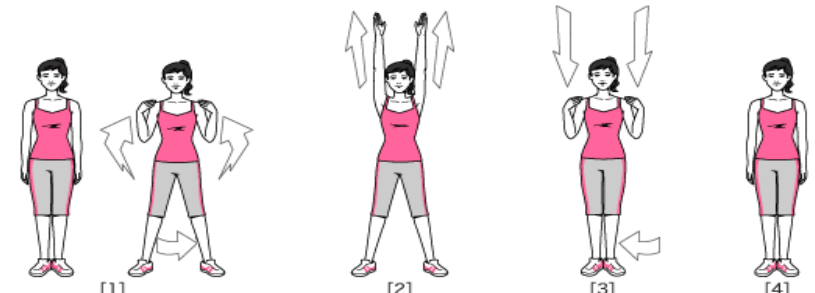


(4) 上肢のかたさ

[柔軟性訓練②]

腕を上げる：まず両足を肩幅に開き、手のひらを上に向けて組み、両腕をしっかりと両耳につけて、両手を真上に上げる

指先を肩に：両肩に指先をつけたら、今度は両手を真上に上げる。（繰り返す）



2回繰り返す