

えかお

6月30日(月)～7月7日(月)
西山っ子すこやかウィークです！

運動が苦手な人も、お手伝いなど自分のできそうなことを見つけて、体を動かす習慣をつけていきましょう！



チャレンジカードは毎日記入してください。自分で決めたためあてを達成するために、どのように行動すれば良いかを考えて、○をたくさん増やしていきましょう！

おうちの方も、お子
 さんがめあてを達成で
 きるよう、声掛けを
 お願いいたします。

令和7年度第1回
西山つすこやかウィーク

すこやかチャレンジカード

運動

年 番 名

【運動時間について】 帰宅後の運動時間です。

【自分のめあて】

寝る時... 9 時 30 分

メディア時間

平日 ... 2 時間 分

休日 ... 3 時間 分

【カードの書きかた】

- ①自分のめあてを、ある時こくに赤線をひく。
(1週間おなじ時こくにします)
- ②ねむい時間を青くぬる。
- ③メディアをつかった時間を赤くぬる。
- ④生活をふりかえって○×の記入や、運動の○の色ぬりをする。

【運動の目標】 どんな運動をしますか (いくつでも)

- ・自分が入った後に、もうとろじ
- ・タコはんの後に縄跳20個、スクワット30個
- ・テレビを見ている時に、ボールを30個にぶる
- ・休みの日に外を30分歩く
- ・火曜日の夜はミニバスへ行

①「ねむる時こく」の、自分のめあての時間に赤で線をひきます。

①3時間以内の、自分のメディアを...
の時間はふくまない。

日	夜中							朝							夕方							時間	寝る時こく	メディア時間	運動時間	運動時間サイン			
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8						9		
記入例																								6:30	9:00	○	○	●●●●●○	
30月																								9:30		○	○	●●●●●○	
1 火																								6:30	10:00	×	×	○○○○○	
2 水																								6:30	9:00	○	○	●●●●●	
3 木																								6:30	9:30	○	×	○○○○○	
4 金																								6:30	9:00	○	○	●●●●●	
5 土																								5:30	10:00	×	×	●●●●●○	
6 日																								7:00	9:30	○	○	●●●●●○	
7 月																								7:00		○	○	●●●●●	

運動について

②寝ていた時間は青でぬります。

③メディアを使った時間を赤でぬります。
【メディアの時間とは】
ゲーム、動画、DVD、SNS、インターネットなど、デジタルメディアを使っていた時間。
★メディアを使った学習の時間は、入りません。

運動について

②寝ていた時間は青でぬります。

③メディアを使った時間を赤でぬります。
【メディアの時間とは】
ゲーム、動画、DVD、SNS、インターネットなど、デジタルメディアを使っていた時間。
★メディアを使った学習の時間は、入りません。

④めあてを書いたら○×を書きます。
⑤寝た後の運動時間を計ります。
⑥5分間運動したら、○を1つ増やします。

運動について

②寝ていた時間は青でぬります。

③メディアを使った時間を赤でぬります。
【メディアの時間とは】
ゲーム、動画、DVD、SNS、インターネットなど、デジタルメディアを使っていた時間。
★メディアを使った学習の時間は、入りません。

④めあてを書いたら○×を書きます。
⑤寝た後の運動時間を計ります。
⑥5分間運動したら、○を1つ増やします。

運動について

②寝ていた時間は青でぬります。

③メディアを使った時間を赤でぬります。
【メディアの時間とは】
ゲーム、動画、DVD、SNS、インターネットなど、デジタルメディアを使っていた時間。
★メディアを使った学習の時間は、入りません。

④めあてを書いたら○×を書きます。
⑤寝た後の運動時間を計ります。
⑥5分間運動したら、○を1つ増やします。

運動について

②寝ていた時間は青でぬります。

③メディアを使った時間を赤でぬります。
【メディアの時間とは】
ゲーム、動画、DVD、SNS、インターネットなど、デジタルメディアを使っていた時間。
★メディアを使った学習の時間は、入りません。

④めあてを書いたら○×を書きます。
⑤寝た後の運動時間を計ります。
⑥5分間運動したら、○を1つ増やします。

運動について

②寝ていた時間は青でぬります。

③メディアを使った時間を赤でぬります。
【メディアの時間とは】
ゲーム、動画、DVD、SNS、インターネットなど、デジタルメディアを使っていた時間。
★メディアを使った学習の時間は、入りません。

④めあてを書いたら○×を書きます。
⑤寝た後の運動時間を計ります。
⑥5分間運動したら、○を1つ増やします。

運動について

②寝ていた時間は青でぬります。

③メディアを使った時間を赤でぬります。
【メディアの時間とは】
ゲーム、動画、DVD、SNS、インターネットなど、デジタルメディアを使っていた時間。
★メディアを使った学習の時間は、入りません。

④めあてを書いたら○×を書きます。
⑤寝た後の運動時間を計ります。
⑥5分間運動したら、○を1つ増やします。

運動について

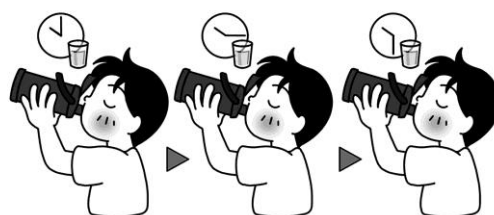
②寝ていた時間は青でぬります。

③メディアを使った時間を赤でぬります。
【メディアの時間とは】
ゲーム、動画、DVD、SNS、インターネットなど

⚠ 熱中症に注意しよう ⚠

運動をする際には、涼しい時間帯に運動をしたり、
服装に気を付けたり、水分補給をこまめにしたりするな
ど、工夫して行っていきましょう。

水分補給は
こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、
コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

歯と口の保健指導を行いました！

二田小の歯と口の健康月間に以下の内容で歯と口の保健指導を行いました。大人の歯に生え変わり、むし歯になりやすい今の時期から、しっかりと歯の健康を守る習慣を身に付けておくことはとても大切です。おうちでもぜひ話題にしてください。



1年「歯の王様、6歳臼歯」

歯の王様と言われている6歳臼歯の特徴を知り、歯の王子様を大切にするためには、どうやって磨けば良いかを考えました。

また、むし歯の原因である細菌が、口の中にどれくらいいるかを調べました。

2年「むし歯になりやすいところを知ろう」

磨き残しの多いところを予想した後、実際に自分の歯の染め出しを行いました。自分の歯の状態や歯の形に合った磨き方を考えながら、歯ブラシできれいに汚れを落としました。

3年「おやつを選び方を考えよう」

むし歯になりやすいおやつの特徴から、どちらのおやつがむし歯になりやすいか予想して実験を行い、どのようなおやつを選べばむし歯になりにくいかを考えました。

4年 全国小学生歯みがき大会に参加

全国小学生歯みがき大会の映像を見ながら学習を行いました。むし歯や歯肉炎を予防するために、歯みがきの仕方やデンタルフロスの使い方について学びました。



5年「歯肉炎を予防しよう」

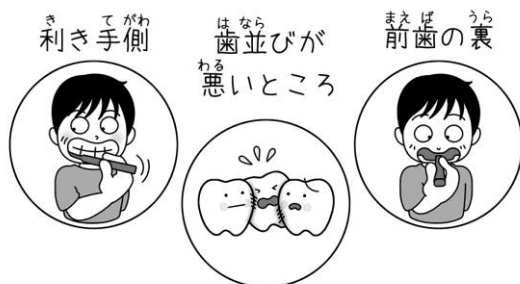
歯肉炎の特徴を知り、自分の歯肉を実際に観察して歯肉炎になっていないかチェックしました。また、健康な歯ぐきを保つためには、歯みがき以外にも、良い生活習慣を過ごすことなども大切ということを学習しました。

6年 歯科衛生士による歯科保健指導

歯科衛生士の吉田様を講師として、授業を行いました。歯を二色に染め出して実際に歯みがきやフロスを使って汚れを落とし、歯がきれいになる様子を体験しました。また、歯肉炎による体への影響について学習しました。

◎むし歯や歯肉炎にならないために

こんなところが
みがきにくい！



みがき残しのないように、鏡を見ながら丁寧に歯みがきをするようにしましょう！

また、歯ブラシの毛先が開いていないか、こまめにチェックしていきましょう！

むし歯がなくても定期的に歯科医を受診してフロのケアを受けることも大切です◎

歯科健診の結果、治療勧告書もらった人は早めに受診をお願いします。また、7月の個別面談時の際に、未受診または「結果通知書」が学校に提出されていないご家庭には、再度「結果のお知らせ」をお渡しさせていただきます。