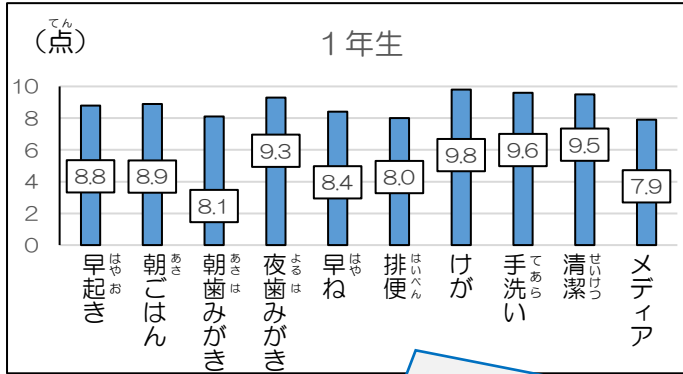


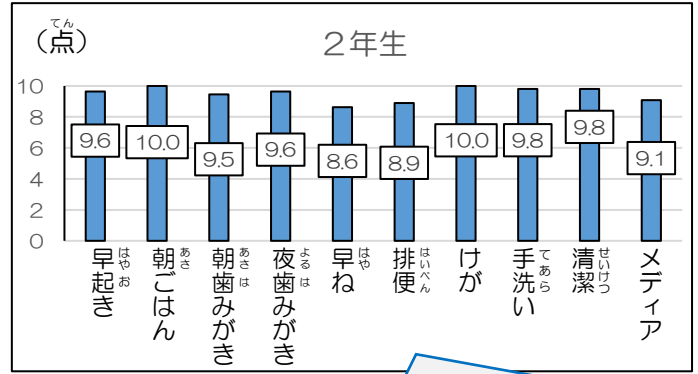


令和6年2月1日
 とよはしりつたにがわしょうがっこう 豊橋市立谷川小学校
 ほけんだより No.20

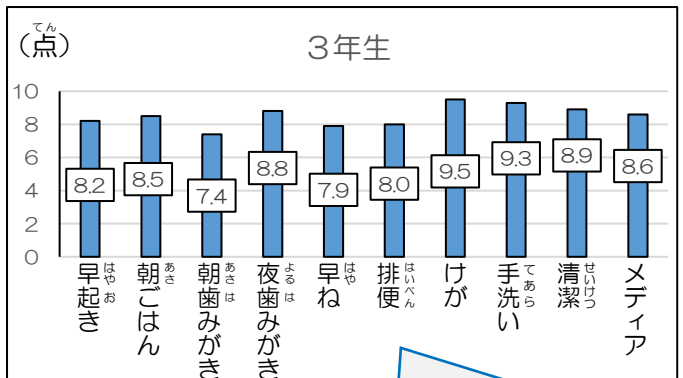
1月15日(月)～1月19日(金)に、今年度最後のけんこうチャレンジ(生活点検)を行いました。学年別の結果をお知らせします。



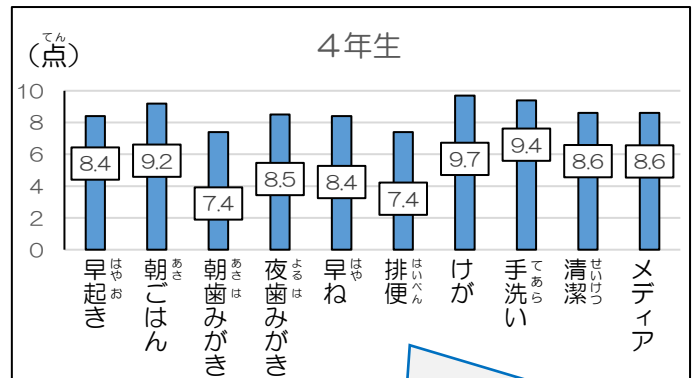
1年生は、毎日ハンカチ・ティッシュを持ってきて、ていねいに手洗いができた人が多かったです。毎日元気にすごすために、早ね早おきができるとういいですね。



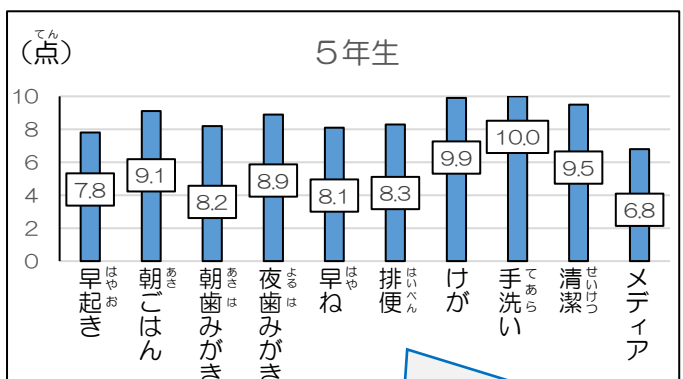
2年生は、なんと11人全員が毎日3色そろった朝ごはんを食べていました。素晴らしいです。用意してくれるおうちの方に感謝して食べましょう。



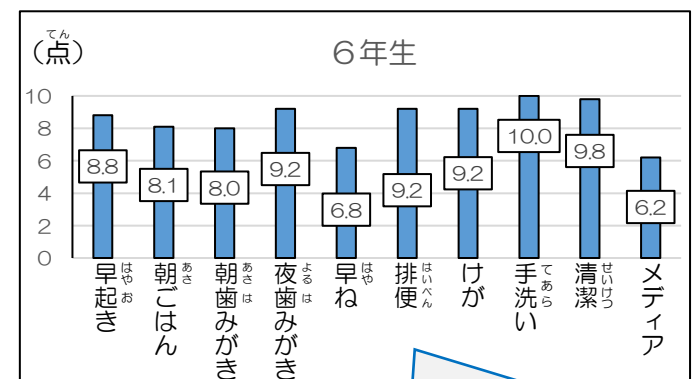
3年生は、メディアの時間を意識して生活できた人が多かったです。夜の歯みがきはできているけど朝は...という人もいました。むし歯を予防するためにも、早おきをして歯みがきの時間がつくれるとういいですね。



4年生は、90点以上の人が11人もいました。素晴らしいです。朝ごはんをしっかりと食べていても、なかなかうちが出ない人がいました。放課は外で遊んで体を動かしたり水分をたくさんとったりするようにしましょう。



5年生は、朝ごはんがしっかりと食べることができている人が多かったです。睡眠時間が短く、朝なかなか起きられない人はいませんか？次の日元気に過ごすために早ねを意識し、寝る1時間前にはメディアをやめましょう。



6年生は、夜の歯みがきがしっかりとできている人が多く素晴らしいです。メディアを1日5時間以上使っている人が何人かいました。寝る時間にも影響が出てしまいます。中学校に向けて規則正しい生活を意識しましょう。

◇みんなの感想を紹介します

★は保護者の方の意見です。

1年生

「キリンコースだと1つだけテレビを見て、あとの時間は本を読めたから楽しかった。」

★朝はなかなか食が進まず、残していくことが多いですが、けんチャレ適間は早く支度して完食したいと頑張っていました。そのせいか排便の毎朝あったと話していて体調も整いよかったです。

3年生

「今回は、うちが出る時が少なかったです。なので、ふだんから朝ごはんをしっかり食べて、次こそ100点にしたいです。」

★外が暗くても寒くても、きちんと朝起きることができたね。普段からバランスの良い食事ができるようにがんばって、次は100点を目指そう！



5年生

「もうちょっと早く起きられるといいです。」

★毎日、ここも体も元気に過ごせたね。歯みがき、うがいはていねいに時間をかけてしようね。メディアの時間を守るのも要注意です！



2年生

「毎日早おきができた。これからもがんばりたい。」

★金曜日は気持ちがゆるんでしまったけど、毎日がんばったね。メディアの時間を自分で意識していたので、これからもこうしたクセがつくといいなと思いました。



4年生

「こころの天気の様子が悪かったので、レジリエンスを意識したいです。」

★レジリエンスについて親子で考える機会になりました。



6年生

「6年間100点を取ることができてうれしいし、こころに残ると思います。中学でも頑張っていきたいです。」

★1年生のはじめてのけんチャレから6年間、100点を取りつづけました。継続するのは難しいことだけどやり遂げました！この経験をもとに中学でも頑張っていきたいです！

今年度のけんこうチャレンジはこれで終わりです。今回は、前回にくらべてがんばってくれた子がたくさんいて、うれしく思います。2月に入り、今の学年で過ごすのも残り2か月になりました。感染症に負けずに毎日元気に楽しく過ごすためにも、普段から規則正しい生活を心がけるようにしましょう。

保護者の方へ

1年間けんこうチャレンジのご協力、ありがとうございました。どの子ども、自分で決めた目標の達成に向けて、一生懸命取り組んだ様子が伝わってきました。今後も、規則正しい生活が身につけられるよう、ご協力よろしくお願ひします。

