



令和6年5月10日  
 豊橋市立谷川小学校 保健室  
 ほけんだより No.3

## 5月の保健目標 「身のまわりをきれいにしよう」

はやくも4月から1か月が経ちました。きっと疲れていた子も、ゴールデンウィークで体も心も休むことが出来たと思います。お休みの後の学校はすこし疲れやすく感じます。ご飯をしっかりと食べて、夜はしっかりと寝るなど、いつも以上に生活リズムを気にしてみてください。



5月は大きな行事として谷川運動フェスティバルが待っています。練習の前には、準備運動やストレッチをしてけがの予防をしましょう！

# はちこつチェックをしよう！

毎日、朝の会で「はちこつチェック」を行っています。結果を見ていると、ハンカチやティッシュを忘れる人、つめが長い人がいるようです。

5月は、全員が毎日「はちこつチェック」で〇になるように、清潔に気をつけて過ごしましょう！

※フッ素洗口は歯科健診後にスタートします。

- は…ハンカチ
- ち…ちりがみ（ティッシュ）
- こ…コップ（フッ素洗口があるとき）
- つ…つめ



ハンカチは、いつもポケットの中に入れておこう！ていねいに手を洗っても、ハンカチでふかないと意味がないよ。鼻水が出たとき、けがをしたときのために、ティッシュも忘れずもってこよう！

爪も短く切っておこう！手を洗ったときに、爪と指の間によごれが残りにくくなるよ。爪が長いと、自分がけがをしたり、友達にけがをさせてしまうかもしれないよ。



## 5月の保健行事

日にち	内容	学年	持ち物や注意事項
13日（月） ～ 17日（金）	けんこうチャレンジ （生活点検）	ぜんがくねん 全学年	☆この保健だよりの裏面をよく読んで取り組む
16日（木）	じびかけんしん 耳鼻科健診	1・3・5年	◇ 耳掃除をしてくる
23日（木）	にょうけんさにし 尿検査二次	たいしょうしゃ 対象者 のみ	☆対象者にはもう一度、容器とやり方を書いた紙を配ります。

# 第1回けんこうチャレンジが始まります！

13日月曜日から、けんこうチャレンジが始まります。おうちの人とも協力して、毎日規則正しい生活ができるようがんばりましょう！！

## <やり方>

**メティアチャレンジ!**

あなたはどのコースにチャレンジしますか？自分の人と話しあって、チャレンジするコースとノーマディアの自分がチャレンジするコースは、けんこうチャレンジの開始日の( )に書いてね。

どれか1つに○	コース	説明
	ライオンコース	終わるまでノーマディア 1日中まったく電子メディアに触れないコースです。時間の長いコースです。
	ゾウコース	学校から帰ってきてからまでノーマディア 電子メディアに接するのは帰ってからこのコースです。学校から帰ってからの電子メディアの時間を減らします。
	キリンコース	学校から帰ってきてからの電子メディア1日30分まで 電子メディアに接する時間を決めて取り組むコースです。電子メディアの時間を減らしたい方にオススメです。
	パンダコース	学校から帰ってきてからの電子メディア1日1時間まで キリンコースより、電子メディアの時間を長くしたコースです。オススメです。
	ラクダコース	学校から帰ってきてからの電子メディア1日2時間まで 1週間単位のコースです。まだ電子メディアに接する時間が長いという人はチャレンジしてみましょう。

ノーマディアの活動は、おこなって過ごしますか？

**★5月12日までの宿題①**  
電子メディア（テレビ・ゲームなど）を使う時間を、5つのコースから選びます。おうちの人と相談して、自分がチャレンジするコースを決めてください。

**★5月12日までの宿題②**  
電子メディアを使わない時間の過ごし方を決めます。（お手伝い、トランプなど）

**★プリントを裏返してはさみましょう！  
名前も忘れずに書いてね！**

**5月けんこうチャレンジ (1・2年)**

項目	学年			13日 (月)	14日 (火)
	1年	2年	3年		
★5月13日～17日の宿題					
★5月17日の宿題②					
★5月17日の宿題①					

**★5月13日～17日の宿題**  
毎日自分の生活をふり返って、結果を○・△・×で書きます。

**★こころの天気**  
晴れ：元気いっぱい、にこにこ  
曇り：まあまあ、ふつう、もやもや  
雨：元気が出ない、疲れている  
これは点数には入りません。その日の自分の気分を○・△・×で書いてください。

**★プチハッピー見つけ**  
新しく「プチハッピー見つけ」の項目を追加しました。1日の中でプチハッピーを探してみよう！

**★5月17日の宿題②**  
ふり返りを書きます。おうちの人からのコメントも忘れずもらってね。

**★5月17日の宿題①**  
5日間の合計点を計算します。1年生はおうちの人と一緒にやってね。

ファイルは、5月21日(火)に担任の先生に提出してください。