

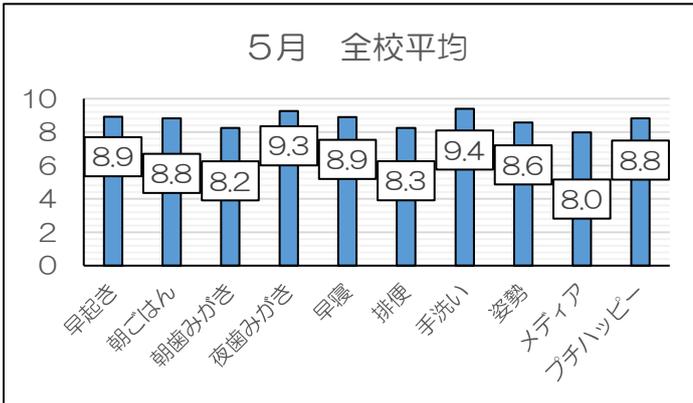


令和6年6月21日
 とよはしりつたにがわしょうがっこう 豊橋市立谷川小学校 保健室
 ほけんだより No.6

おうちのひととよんでね

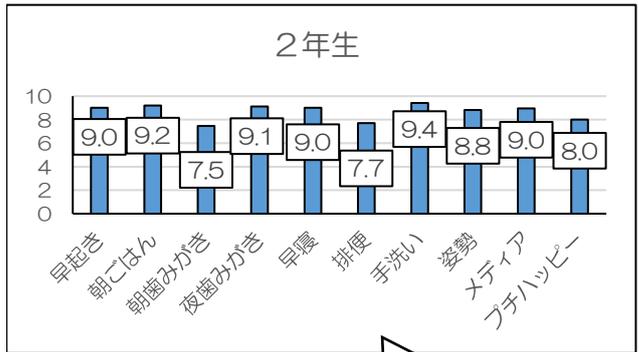
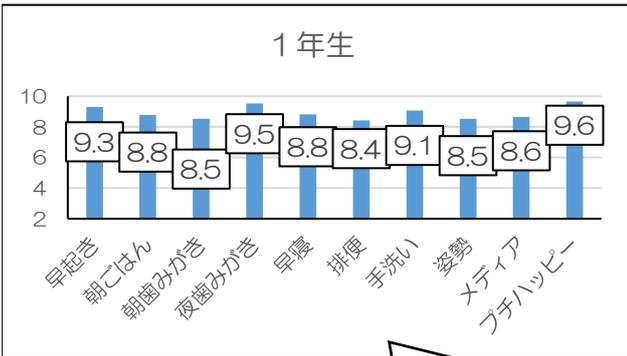
◇けんこうチャレンジを行いました①

5月13日(月)～5月17日(金)に、けんこうチャレンジ(生活点検)を行いました。
 結果についてお知らせします。



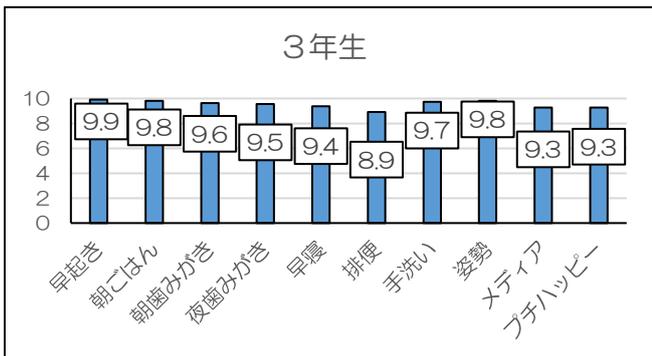
今回は、100点の子が17人、90点以上の子が35人でした。素晴らしいです！
 ふり返りを読んでみると、「いつもはダラダラとテレビを見てしまう…」という人も、けんこうチャレンジの期間中は、テレビやゲームの時間を意識して過ごせた様子が伝わってきました。
 これからも時間を決めてメディアと向き合えるといいですね♪

◇学年別の結果



はじめてのけんチャレ、おうちの人と一緒に規則正しい生活について意識できた様子が伝わってきました。排便が苦手な人が何人かいたので、朝トイレに座る時間を作ったり、水分をとることを心がけたりするといいですね。

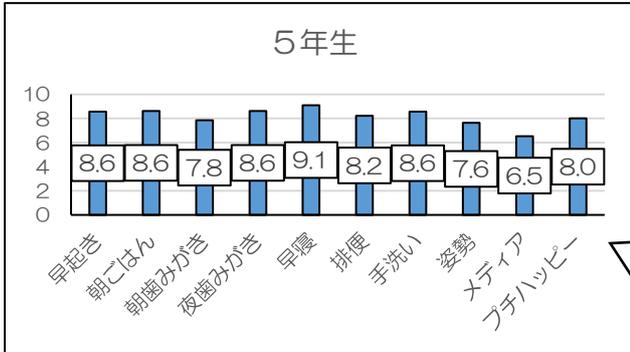
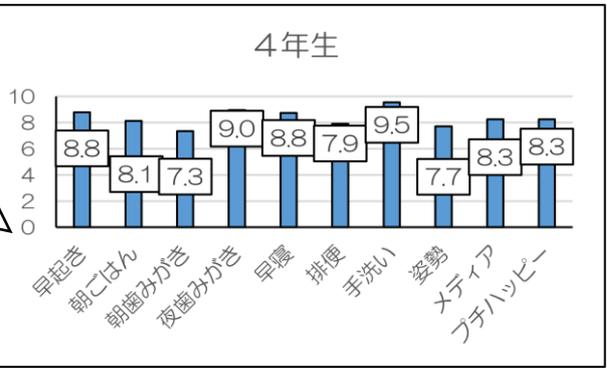
2年生は、毎日ハンカチ・ティッシュをもってきて、ていねいに手洗いができた人が多かったです。規則正しい生活をして、朝時間によゆうをもって歯みがきができるとさらによいですね。



3年生は、なんと90点以上の人が10人もいました。規則正しい生活ができている人が多くて、素晴らしいです！メディアは自分の決めたコースで満点の子が多かったので、次は1つ上のコースにチャレンジしてみてください♪

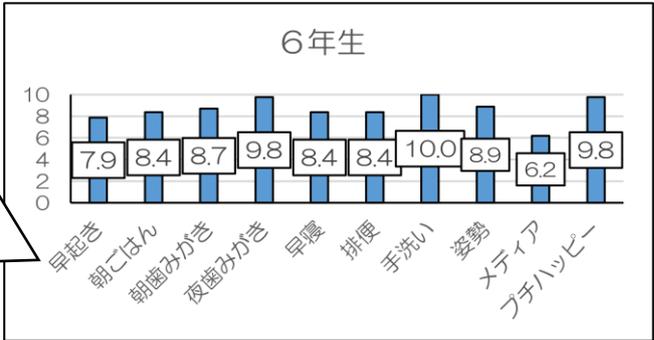
裏に続きます

4年生は、いつもに比べて、メディアを使う時間を意識できた人が多かったです。規則正しい生活をして、朝時間によゆうをもって朝ごはんを食べ、歯みがきができるとさらによいですね。



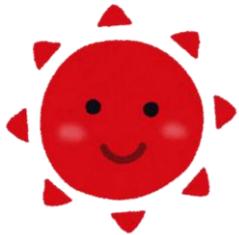
5年生は、習い事や予定がある中で自分なりに目標を決めて早寝をがんばった人が多くいました。しかし、メディアチャレンジの点数が低い子が多かったので、時間を決めて上手に使えるといいですね。

6年生は、全校の中で1番多くのプチハッピーを見つけることができました。毎日の生活の中で、小さな喜びや小さな成功に目を向けられてすばらしいです！一方で、メディアと早ねが苦手な人が多いようです。ねる1~2時間前にはメディアをやめて、しっかり睡眠をとるようにしましょう。



てんき こころの天気*

空が晴れたりくもったりするように、こころの天気もうつり変わります。いつも「はれ」がいいというわけではありません。「くもり」や「雨」が自分を成長させてくれることもあります。大切なのは、自分のこころがどんな状態か知って、うまく付き合っていくことです。



まいにち 毎日「はれ」だった人

1年生	13人
2年生	14人
3年生	7人
4年生	7人
5年生	9人
6年生	12人



「くもり」の日があった人

1年生	2人
2年生	8人
3年生	4人
4年生	11人
5年生	6人
6年生	4人



「あめ」の日があった人

1年生	2人
2年生	6人
3年生	1人
4年生	4人
5年生	4人
6年生	1人

自分に合った気持ちの切り替え方、気分の上げ方を見つかけられるとよいです。気持ちが落ち込んだ時は、一人で抱え込まずに誰かに相談してください。保健室でもいつでも話を聞くので、何かあれば来てくださいね。