



令和6年6月21日
豊橋市立谷川小学校 保健室
ほけんだより No.7

◇けんこうチャレンジを行いました②

プチハッピー見つけとみんなの感想についてお知らせします。



毎日の生活の中でプチハッピーを見つけたことができた子が多くいました。自分ができたことや成長を喜んだり、友だちから言われたふわふわ言葉や、友だちの成功を自分のプチハッピーにできている子がいて、とってもすてきなと思いました。心の天気がかもりや雨の日でも、なにか1つ1日の中でプチハッピーを見つけれるといいですね♪みんなが見つけたプチハッピーを先生にも教えてくださいね♪

ともだちがだい
じょうぶって
くれた
1年男子

クラスの休みの人
が0だった
5年女子

あさがおのめ
がでた
1年女子

きゅう食がおい
しかった
4年男子

わり算のひっさん
ができた
4年男子

スリッパをそろえ
たら地球ちゃんが
もらえた
1年女子

毎日みんなに会え
てお話ができた
6年女子

妹が自転車にの
れるようになった
2年男子

友だちが、私の作
った作品をかわい
いねって言ってく
れた
3年女子

最後の運動フェス
ティバル楽しめた
6年男子

◇みんなの感想を紹介します

「プチハッピーをふやしてたのしくしたい。」

★毎日プチハッピーなことを教えてくれてありがとう♡毎日お手伝いありがとう！

ねんだんし
1年男子

「プチハッピー見つけがばった。」

★毎日いいことも嫌なこともある中で、プチハッピーを見つめることができお母さんも嬉しいです。寝る前にお布団の中でその日の出来事をお話するのがお母さんのハッピータイムです。

ねんだんし
3年男子

「前より早起きの〇が増えてうれしいです」

★自分から自覚まし時計の音が鳴る前に起きたね！運動会前にけんチャレがあって規則正しく生活しようと意識することができたね。毎日学校を休まず元気に過ごしてくれてありがとう。

ねんじよし
4年女子

ねんだんし
2年男子

「ライオンコースにしたのでノーメディアの生活をがんばった。」

★最近家でひまな時間はずっとテレビを見ている日があったけど、ライオンコースにしたこともあり、友達と遊んだり、自分の好きな工作、サッカーなどをして過ごす楽しさを感じられてよかったね。いろいろなやり方でストレス発散してハッピーに過ごしてね！

★は保護者の方の意見です。

「今回はうちが前回より出ました。早起きは大変だったけどできてうれしいです。」

★家族の中で1番に起きるなど目標達成に向けて取り組む意識を強く感じました。今後も規則正しい生活を自分の意思で続けていこう！

ねんじよし
4年女子

「朝と夜の歯みがきを3分できるようにいしきた。」

ねんじよし
2年女子

★いつもはてきとうに終わってしまう歯みがきを朝と夜タイマーを使って3分しっかりみがけたね！これからも続けていこうね！

「次からはメディアの時間が超えないようにします。ゲーム30分動画30分にします。」

★どうやって時間を使おうかかんがえることができてすごいね！次からも一緒にがんばろう☆

ねんだんし
5年男子

「私はこの1週間これまでのけんこうチャレンジの中で1番点数が良かったです。けんチャレ週間じゃなくても毎日できるようにしたいです。」

★今回はとてもよくがんばりました。けんチャレ週間だけでなく日々意識してできるといいね。

ねんじよし
6年女子

「早起きがんばったら朝ごはん毎日赤黄緑食べれた。」

★今週はほとんど自分から起き、機嫌よく朝ごはんが食べられました。習慣になるといいです。来週からもがんばろうね！

ねんだんし
3年男子

保護者の方へ

けんこうチャレンジへのご協力、またコメント欄にあたたかい励ましのお言葉をありがとうございました。「けんこうチャレンジの期間は、自分で時計を見て早寝早起きがんばっていました。」「家でも、よい姿勢を意識して過ごしていました。」といったコメントを読み、私自身も嬉しい気持ちになりました。

けんこうチャレンジの期間を通して、生活リズムの改善や健康意識の向上に少しでも役立っていれば幸いです。次回は9月を予定しております。今後ともよろしく願いいたします。 養護教諭