



令和6年9月6日  
 とよはしりつたにがわしょうがっこう 保健室  
 豊橋市立谷川小学校 保健室  
 ほけんだより No.11

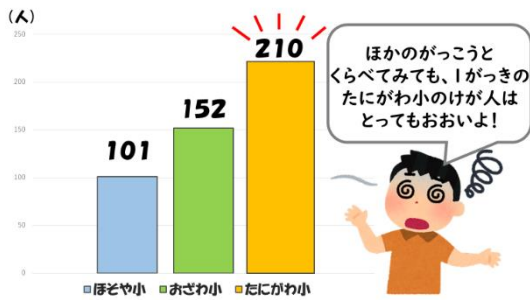
がつ ほけんもくひょう よほう  
**9月の保健目標 「けがの予防をしよう」**

2学期が始まって1週間がたちました。生活リズムは整ってきましたか？  
 2学期は学芸会、修学旅行などみんなが楽しみにしている行事がたくさんあります。体調管理やけがの予防には十分気をつけて、すてきな思い出をつくりましょう！



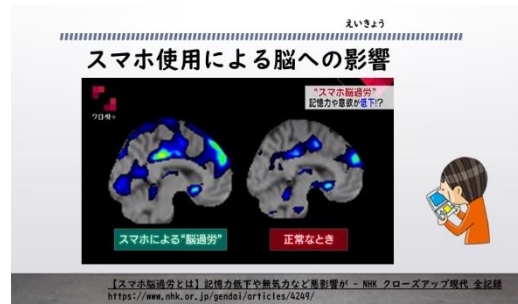
9月5日、6日の視力検査の時間に保健教育を行いました。

ていがくねん 低学年  
**けがの防止「谷川危険発見マスターになろう！」**



ほたる君の様子を見て、このあとどうなるかな？どこが危ないのかな？と危険な箇所を考えました。廊下や階段は走らない、身なりを整える、周りをよく見るという3つの約束を学びました。

こうがくねん 高学年  
**メディア依存「メディアとうまく付き合いおう！」**



メディア依存チェックを実施し、自分は今メディアとどのように関わっているか振り返りをしました。ゲーム依存症は、大人より子どもが陥りやすいこと、脳過労につながることを学びました。来週1週間、けんこうチャレンジがあります。メディアチャレンジの項目もあるので、目標を決め達成できるように頑張りましょう。また、メディア以外の楽しみに目を向ける機会にしてみてくださいね♪

**保護者の方へ**






9月の身体測定の結果を記入した「すこやか」を9月4日にお渡ししました。確認・押印しただけ、9月20日（金）までに学校へ返却をお願いします。

# 第2回けんこうチャレンジが始まります！

9月9日(月)～13日(金)まで、第2回けんこうチャレンジを行います。夏休み中に生活リズムが乱れてしまったという人は、規則正しい生活リズムを取りもどせるようにがんばりましょう！ファイルをもったら、おうちの人と相談して、チャレンジするメディアのコースと、ノーメディアの時間の過ごし方を決めてください。最終日は、合計点の計算とふり返りを書いて、9月18日(水)に担任の先生へ提出してください。

## メディア・おうちチャレンジ！

あなたはどのコースにチャレンジしますか？おうちの人と話し合ってから、チャレンジするコースとノーメディアの時間の過ごし方を決めましょう！

どれか1つに	コース	取り組み方
	ライオンコース	朝から晩までノーメディア 1日中まったく電子メディアに接しないコースです。前回の予習を復習し直すことができ、充実した毎日過ごせます。
	ゾウコース	学校から帰ってきただけノーメディア 電子メディアに接するのは帰だけというコースです。学校から帰ってからの時間をしっかり使えます。
	キリンコース	学校から帰ってきただけの電子メディア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。電子メディアを楽しみたいけど、ノーメディアの時間も大切にしたい人に向いています。
	パンダコース	学校から帰ってきただけの電子メディア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。計画的に電子メディアを使いたい人に向いています。
	ラクダコース	学校から帰ってきただけの電子メディア1日2時間まで 1番簡単なコースです。ふだん電子メディアに接する時間が長いという人は、このコースからチャレンジしてみましょう。

良い睡眠をするために、寝る1時間前までは、メディアからはなれましょう。自分がチャレンジするコースは、けんこうチャレンジの質問紙の( )に書いてね。

おうちチャレンジへの参加は、おうちのひとと相談して決めてね。自分を書いておきましょう。

5月のおうちチャレンジで出ていたノーメディアの時間の過ごし方を紹介します。

- 折り紙
- キャッチボール
- 家族とお話し
- トランプ
- ぬりえ
- 公園に行く
- 歌を歌う
- ビーズ
- さんぽ
- ダンス
- こうさく
- 九九
- サッカー
- サイクリング
- お手伝い
- パズル
- 本
- なわとび
- バドミントン

5月のけんこうチャレンジで一番0が少なかったのは「うんちが出た」の項目でした。

「うんち」と聞くと「くさい」「きたない」などのイメージがあるかもしれませんが、実はうんちの形や色は、体が健康かどうかを知らせてくれる大切なメッセージです。

色が黄色から黄色っぽい茶色でにおいがあまりなく、バナナのようなうんちが健康的なうんちです。うんちをしたら水で流す前にチェックしてみましょう。

## 健康的な「バナナうんち」を出すには

### ①食生活を見直す

うんちの質は食べ物で決まります。理想の「バナナうんち」を出すには、野菜や海そう、くだもの果物など食物せんいが多く入った食品を毎日食べましょう。

また、腸を健康にする「善玉菌」が入った食品をとりましょう。代表的な善玉菌は「ビフィズス菌」や「乳酸菌」で、ヨーグルトや納豆などの食品に多く入っています。

### ②運動をする

うんちをしっかりと出すためには、おなかの筋肉をきたえることが大切です。日ごろの運動の中で少しずつきたえましょう。

