



令和5年5月2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」

明日からは5連休です！お友だちと遊ぶ人や、家族でお出かけをする人、おうちでのんびり過ごす人もいると思います。たくさん遊んで、たくさん休んで、心と体を元気にしてほしいと思います。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。結果を見てみると、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

ひ 日にち	ないよう 内容	がくねん 学年	も もの ちゅうい 持ち物や注意事項
8日（月）～ 12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
9日（火）	しんでんすけんさ 心電図検査	1・4年	◇ 体操服を着てくる
26日（木）	にょうけんさにじ 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、容器とやりかた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！

ゴールデンウィーク明けの月曜日から、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>

**メディアチャレンジ!**

あなたはどのコースにチャレンジしますか？自分の生活と照らし合わせて、チャレンジするコースとノーメディアの日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	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触れないコースです。朝晩の1日2回食を食べてください。
	ゾウコース	学校から帰ってきておるまでノーメディア 電子メディアに接するのは帰ってからというコースです。学校から帰って来たら電子メディアを触ります。
	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。電子メディアの使い方とルールを一緒に決めてください。
	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。一緒に決めてください。
	ウサギコース	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時間半コースです。さらに電子メディアに接する時間が長いというコースにチャレンジしてみましょう。

ノーメディアの活動は、何をして過ごしますか？

**★5月7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7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)**

きそく正しい生活ができていますか？自分の生活を振り返ってチェックしてみよう！

年齢	性別	名前	8日(月)	9日(火)
年齢	性別	名前		
評価	○(2点)	△(1点)	×(0点)	
①けがをしないように肩のきよく見て行動できましたか？	できた	まあまあできた	できなかった	
②ロケンを履いていないに手洗いをすることができましたか？	できた	まあまあできた	できなかった	
③きれいなハンカチとティッシュを、ポケットに入れていましたか？	入っていた		入っていないかった	
④メディアチャレンジはできましたか？( )コース	できた		できなかった	
⑤読んだ時間を書きましょう。			分	
★今日のこころの天気は？	晴れ☀	曇り☁	雨☔	

自分の生活を振り返って、がんばったことやこれから気をつけたいことを書きましょう。

おうちの人のコメント

担任サイン

保護者サイン

5日間の合計点

**★5月8日～12日の宿題**  
まいにちじぶん せいかつ かえ けつが 毎日自分の生活を振り返って、結果を○・△・×で書きます。

**★こころの天気**  
新しく「こころ」の項目を追加しました。  
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：元気がでない、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。  
自分は何の天気の日が多いかな？

**★5月12日の宿題②**  
振り返りを書きます。おうちの人からのコメントも忘れずにもらってね。

**★5月12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15日(月)に担任の先生に提出してください。**