

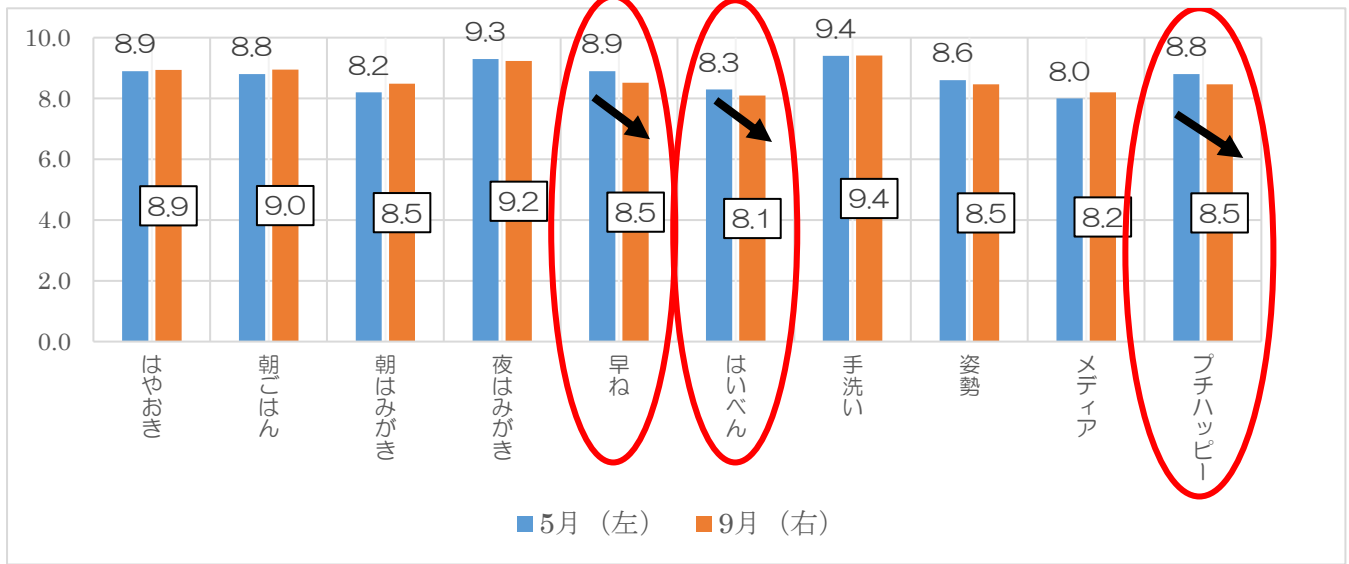


令和6年10月7日
 とよはしりつだにがわしょうがっこう 豊橋市立谷川小学校 保健室
 ほけんだより No.12

けんこうチャレンジの結果をお知らせします

9月9日(月)～9月13日(金)の5日間、第2回けんこうチャレンジ(生活点検)を実施しました。今回は、100点の子が14人、90点以上の子が38人でした。夏休み中に生活リズムがくずれてしまったという人も、がんばってメディアチャレンジに取り組んだ様子が伝わってきました。ノーメディアの時間にお手伝いや習い事の練習をするなど、時間を上手に使えた人がたくさんいて、とてもよかったです。

ぜんこう へいきんてん 全校の平均点



左側が5月の結果、右側が今回の結果です。全体的に点数があがっているものが多く、すばらしいです！大きく下がってしまったのが、「早ね」「排便」「プチハッピー」でした。2学期も毎日元気に前向きに過ごせるように、けんこうチャレンジがないときでも、規則正しい生活を続けていけるとよいですね。

朝の歯みがきは、毎日できている人と全くやっていない人に大きく分かれました。食べ物を食べた後は、小さな食べかすが口の中に残ります。その食べかすが、むし歯の原因になる歯垢をつくりまします。大切な歯を守るためにも食事をした後は、歯みがきをする習慣をつけましょう。



みんなの感想を紹介します

★は保護者の方の意見です。



「ゲーピタピンのしせいをがんばる」
 ★ゲーピタピンのしせいがまいにち△だったのでこれからきをつけることができるといいね！1しゅうかんがんばったね！

「1じかんのメディアチャレンジをまもる」
 ★時間が決まっているとipadも短い時間で終わっていていいね！これからも60分以内でがんばりましょう😊

2年

「夜歯をみがくというのがむずかしかったです。」

★かえてきてすぐゲーム、テレビではなく、友達とあそんだり本を読んだりしてすごせたね。つぎは100点めざすぞー！

2年

「朝早く起きることをがんばる」

★けんチャレでいつもより「〇〇しよう」といろんなことを意識していた〇〇くん！！がんばったね☆メディアがちょっぴり気になるので、またどうしたらよいかいっしょに考えようね♪



2年

「お父さんより早く起きる」

★ふだんはテレビを見ている時間に、〇〇と将棋やポケカをすることができました。いつも妹たちのねかしつけをしてくれてありがとう！

「今回はうんちがあまり出ませんでした。なので次は出せるようにふだんからがんばりたいです。」

★最近少し便秘気味のようなので、食物せんいを意識した食事をこころがけよう！また一緒にごはんをつくろうね！

4年

3年

「これからは3分間歯をみがく」

★夏休み明けは生活リズムが少し乱れていて、宿題へのとりかかりなどに時間がかかっていました。けんチャレを意識したことで夏休み前のように上手に時間を使えるようになったね！！この調子でがんばってね♡



「ライオンコースにしたけどルールを守れていなかったから次はしっかりやりたい。」

★自分で決めたライオンコースなのでルールを意識した行動をしましょう。今回、なぜルールを守らなかったのか1週間を振り返って、反省したことを次回に活かしてください。

5年

「早起きをがんばったけど2回出来なかったのがんばりたいです。」

★久しぶりのけんチャレだったけれど、いつも朝ごはんや歯みがきなど意識できていたね☆〇〇ちゃんがけんチャレで「早起きしたい」と自分から気を付けようとしていてステキだったよ！メディアのかわりにいろいろなお手伝いをしてくれてありがとう♡

4年

5年

「私は習い事が夜にあることが多いので、寝る時間が遅くなってしまいました。これからは少しでもはやくねれるように工夫していきたいです。」

★夏休みから生活が一変し、あわただしい毎日ですね。まだまだ暑く、疲れやすいので、なるべく早く寝て、心も体も休めてあげてね！



「夜遅くまで起きていて朝起きるのが遅かったので夜は10時までに寝て朝早く起きれるようにがんばりたいです。」

★このころの天気が毎日晴れてそれが一番だと思います！次はメディアもう少しがんばろう！！

6年



「前よりも点数が低くなったけど気持ちが晴れるのときが多くなりました。」

★修学旅行など楽しみなことがあると心が晴れるの日が多くなって嬉しいです。毎日の生活でも楽しいことを見つけられると毎日ハッピーになれそうですね。

6年

保護者の方へ

けんこうチャレンジ週間のご協力、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。保護者の方からのお言葉が、お子様にとって何より励みになると思います。

今後ともよろしく願いいたします。

養護教諭

