



令和5年5月24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
ほけんだより No.5

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②

引き続き、みんなの感想と「こころの天気」の結果についてお知らせします。

◇みんなの感想を紹介します

★は保護者の方の意見です。

3年女子

「今回も、早起きがちゃんとできました。うんちも出ました。」

★早ね早おきを心がけ、今回のチャレンジもよく頑張りました。うんちが出たのも規則正しい生活のおかげかな？これからも頑張ろうね。

3年男子

「がんばったのはメディアチャレンジです。」

★今まではメディアチャレンジがギリギリの時間まで使っていましたが、今回は少しでも時間を少なくできるように努力できてえらかったね。

4年男子

「ゲームがやりたくてもがまんした。」

★初めてメディアなしのライオンコースにチャレンジがんばりました。お手伝いもしてくれてありがとう。

4年女子

「はみがきをかがみの前でみがくようにがんばりました。つぎはゾウコースをためしてみたいです。」

★メディアの時間配分を自分できちんと決めてえらかったです。お手伝いをもっとしてもらえるとうれしいな。

5年女子

「わたしは、あまり考えたことがなかったけど、いつもこころの天気がくもりだとわかりました。」

★心の天気が曇りが多いことが気になります。でも母の日にプレゼントを用意してくれていた（名前）の優しい気持ちを知ることができてとても嬉しかったです。結果も大切ですが、毎日しっかり取り組めたことがとてもステキでした。



5年男子

「朝の歯みがきが金曜日だけだったのでがんばりたいです。」

★できなかったことを見直してできるように頑張ってください。

6年男子

「メディアの時間でお手伝いがたくさんできたのでよかったです」

★毎日がメディア漬けなのでけんチャレ期間はがんばって我慢しているのが伝わりました。いつも頼みごとは快く動いてくれるし、すすんでお手伝いをしてくれてありがたいです！



6年女子

「メディアを今回も頑張れたので、けんチャレ以外でも使いすぎないように気をつけたいです。」


★△や×になっているところが、○にできるようにこれからも頑張ってください。



裏に続きます。


てんき こころの天気

今回新しく項目を追加したこころの天気の項目、
みんなの結果はこのようになっていました。



毎日「はれ」だった人

1年生	14人
2年生	8人
3年生	13人
4年生	8人
5年生	7人
6年生	8人



「くもり」の日があった人

1年生	8人
2年生	3人
3年生	8人
4年生	10人
5年生	8人
6年生	5人



「あめ」の日があった人

1年生	2人
2年生	0人
3年生	3人
4年生	7人
5年生	4人
6年生	1人



かみない

- ・いろいろ
- ・ムカムカ

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。

気分転換には、こんな方法があるよ！

うたう
音楽をきく



ねる
布団にくるまる



気持ちを
書き出す



おいしいものを
食べる



あそぶ



動画を見る



今回の項目にはありませんでしたが、いろいろ、ムカムカ
する「かみなり」の日もあるかもしれません。怒ってしまった
とき、みなさんはどうしていますか？

運動をする
体を動かす



出かける
場所を変える



誰かに話す
聞いてもらう



自分に合った気持ちの切り替え方、気分の上げ方を見つけられるとよいです。毎日頑張っている自分のことを「できた！」「頑張った！」と自分で認めて褒めてあげてあげること大切ですよ！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。

次回、9月のけんこうチャレンジもがんばりましょう！