

# すこやか

R6.4.12  
 とよはしりつげいようしょうがっこう ほけんしつ  
 豊橋市立下条小学校 保健室  
 ほけんだより No.3

新学期が始まり、1週間が経ちました。みなさんの元気なあいさつを久しぶりに聞くことができ、私自身パワーをもらいました。新学期は疲れがたまりやすいです。「早寝・早起き・朝ご飯・外遊び」をして、心と体の調子を整えましょう。

## 15日(月)～19日(金)は元気アップ習慣です

### やり方

昨年度から少し形式を変えています。

- ① 目標を書きます。
- ② 家族と話し合いチャレンジレベルを決めます。
- ③ 5日間毎日チェックし、元気アップカードに記入します。(できた・・・○, できなかった・・・×)
- ④ 最後に合計点を書きます。
- ⑤ 振り返りを書きます。(1年生は書けなくてもよいです)
- ⑥ おうちの人にサインかコメントをもらい、担任の先生に提出します。



### 月 下条っ子 元気アップカード1～3年 年(名前)



目標を書こう

できた・・・○(1点) できなかった・・・×(0点)	5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	合計点 (○の数)
①早起き 6時30分までに起きた						/5点
②朝ご飯						/15点
黄 パン・ごはんなど						
赤 魚・肉・大豆・乳製品 など						
緑 野菜・くだものなど						
③歯磨き ていねいにみがいた						/5点
④メディアチャレンジ (1・2・3・4・5) チャレンジするレベルを○でこまう。						レベル×○の数 /25点
⑤早ね 9時までにねた						/5点
⑥心の天気 ☀ はれ(元気)・・・2点 ☁ くもり(少しモヤモヤ)・・・1点 ☔ あめ(モヤモヤ)・・・0点						/5点

**メディア  
チャレンジレベル**  
 今月は何のレベルに  
 チャレンジしますか？  
 家族と話し合い、取り組  
 むレベルを決めましょ  
 う！

レベル5	30分まで
レベル4	1時間まで
レベル3	2時間まで
レベル2	3時間まで
レベル1	4時間まで

朝ご飯で赤・黄・緑それぞれ、食べた  
ら○, 食べなかったら×をつけましょう。

自分が見た、スマホ、テレビ、ゲームの  
時間をチェックしましょう。(家でテレビがつ  
いているが、自分は見ていないなどの場合  
は、メディアの時間に含めなくてよいです。)

自分がチャレンジするレベル  
を決めましょう。選んだレベル  
によって点数が変わります。

振り返りを書きましょう

おうちの人にサインかコメント

担任の先生

(点)  
点

# がつ にち ちょうりよくけんさ おこな 4月23日に聴力検査を行います。

ちょうりよくけんさ なに しら  
聴力検査で何を調べるの？

ふだんの生活でどのくらい耳が聞こえているかを調べます。

ひ にち : がつ にち か  
日にち : 4月23日(火)

う 受けの人 : 1年, 2年, 3年, 5年

けんさ 検査の受け方 : ①右耳にレーザー(ヘッドホンのようなもの)をぴったり当てます。

②レーザーから「ピーっ」と小さな音がなります。音が聞こえている間、手を上げます。はじめに低い音、次に高い音が流れます。

③左耳も同じように行います。

ぜんじつ 前日に耳掃除をしてください！

また、小さな音で検査をします。待っている間はしゃべらず静かにするようにしましょう！



# がつ にち がんかけんしん おこな 4月25日に眼科健診を行います。

がんかけんしん なに しら  
眼科健診で何を調べるの？

まつ毛やまぶた、目の表面や目の動きなどに病気の疑いや異常がないかを調べます。

ひ にち : がつ にち もく  
日にち : 4月25日(木)

う 受けの人 : 1年, 3年, 5年

けんさ 検査の受け方 : ①前髪が目にかからないようにする。めがねをしている子は外して待って並ぶ。

②下まぶたを引っ張って目に異常がないか調べます。

お医者さんが検査しやすいように、前髪が目にかからないようにして来てください。



保護者の方へ

市内一斉メディアチャレンジへのご協力をお願い

日頃より、保健活動につきましてご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

さて、近年スマートフォンやゲームなどのICT機器の普及や、タブレットを活用した学習が進んでおり、メディアとは切っても切り離せない生活になっています。そのような中、メディアとうまくつきあっていくための「セルフコントロール力」を身につける必要性が高まっています。

そこで豊橋市では、令和6年度より3年間、市内一斉メディアチャレンジを実施いたします。実施するにあたりまして、お子さまのご家庭でのメディアとのつき合い方の把握および声かけ、各アンケートへの回答など、保護者の皆様のご協力をいただきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。