

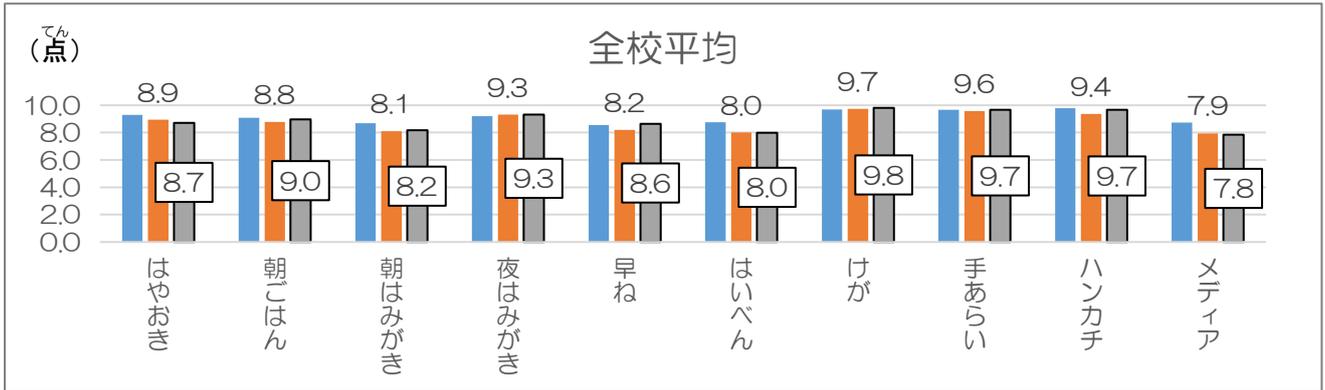


令和5年12月11日
 とよはしりつたにがわしやうがっこう 豊橋市立谷川小学校 保健室
 ほけんだより No.16

おうちのひとと読んでね

けんこうチャレンジの結果をお知らせします

11月27日(月)～12月1日(金)の5日間、第3回けんこうチャレンジ(生活点検)を実施しました。左から5月、9月、一番右側が今回の結果です。



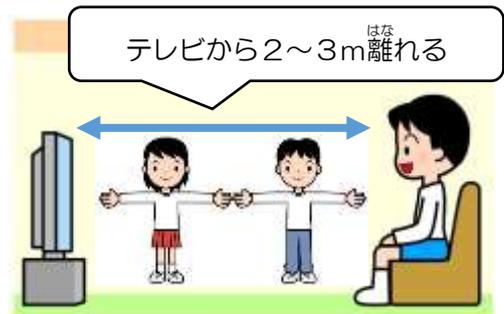
ふりかえりを読んでみると、遠足が楽しみで早起きできた子、力だめしで思うような結果が出せずころの天気が雨だった子、谷川ランフェスタに向けて練習を頑張った子など、たくさんの行事がある中それぞれの目標に向かって前向きに取り組んでいた様子がすごく伝わってきました。冬休みまでまだあと少しありますが、みなさん2学期も本当によく頑張っています。毎日頑張っている自分のことを自分でもほめてあげてくださいね。

★電子メディアの使い方★

GIGA スクール端末が導入され、学校でもタブレットを使った学習が行われています。授業だけでなく、ご家庭でもタブレット等のメディア機器を使う機会が増えていると思います。メディアの使い方については何度も勉強していると思いますが、改めて目の健康について考え、電子メディアとの使い方を振り返ってみてください。

明るい部屋でよい姿勢で、時間を守って使いましょう。

<正しい使い方>



※裏面にみんなの感想をのせています。

◇みんなの感想を紹介します

1年生

「ライオンコースを一週間がんばった。」★なんとなくつけていたテレビがない分、時間がないと思っていた平日も少しゆとりができたかな？本を読んだり、遊んだりできていたね。



★は保護者の方の意見です。

2年生

「これからはゲーム以外のことを探して取り組んでいきます。」★レゴをしたり、おりケシをやったりと、メディア以外のこともやっていましたが、普段もメディア以外の楽しみを見つけてほしいなと日ごろから思っています。



3年生

「これからは、もうちょっと手あらいをこまめにしたいです。」★たくさんお手伝いをしてくれてすごく助かりました。外でもたくさん遊んだり、野球をしたりと楽しく過ごせました。



4年生

「メディアに気をつけました。山を見ることができました。これからも気をつけます。」★けんチャレが終わったもメディアが1日2時間以内にできるといいね。時々遠くを見るように心がけていてえらかったです。



5年生

「冬になると水分をあまりとらなくて、うんちが出なくなってしまうので、冬でもしっかり水を飲みたいです。」★生活リズムが整っていてよかったと思います。テストで思うような点が取れなかったり、疲れたりでこころの天気が雨だったようなので、好きなマンガを読んだり、リラックスできることを見つけて毎日ハッピーになるといいね！



6年生

「早起きがあまりできなかったので、早起きしていろいろなことに余裕をもって活動したいです。」★本人も頑張っているようですが、もう少し早く起きてゆとりをもって支度ができるといいね。



「メディア以外の楽しみ」を見つけようと意識して取り組めた人が多くいてうれしかったです。先生は小学生の時、一輪車やなわとび、おままごとなどいろいろな遊びをして過ごしていたことを覚えていてます。メディアも楽しいと思いますが、小学生の今だからこそ楽しめる遊びもたくさんあるので、これからはいろいろなことに向けてみてほしいなと思います！

