



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。



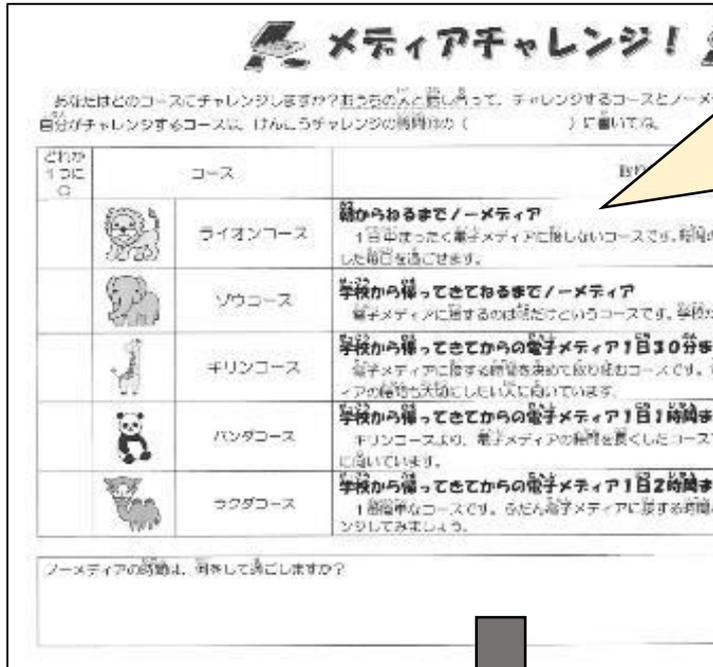
## 5月の保健行事

日にち	内容	学年	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、容器とやり方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>



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マメディア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。

動物の1つに○	コース	説明
	ライオンコース	朝から晩までノーマメディア 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昼までノーマメディア 電子メディアに接するのはお昼からというコースです。学校から帰ってきたらお昼まで電子メディアを使わないでください。
	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について説明しています。
	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。説明しています。
	ラクダコース	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週間半コースです。また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。

ノーマメディアの活動は、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よう！  
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		
結果	○(2点)	△(1点)	×(0点)	
①けがをしないように周りのを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メテ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かきましょう。

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 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。**