



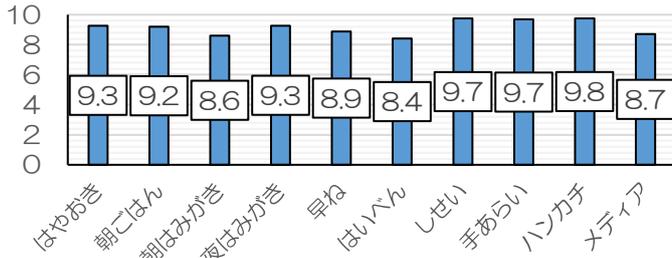
令和5年5月23日
 とよはしりつたにがわしょうがっこう 豊橋市立谷川小学校 保健室
 ほけんだより No.4

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①

5月8日(月)～5月12日(金)に、けんこうチャレンジ(生活点検)を行いました。
 結果についてお知らせします。

5月 全校平均

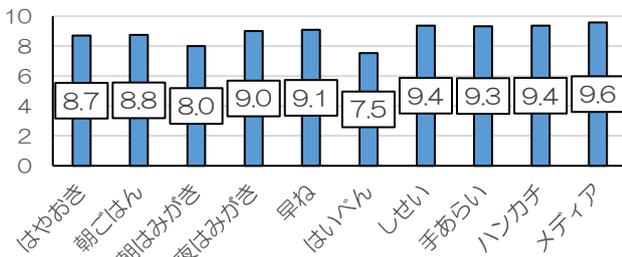


全体的によくがんばっていました。手洗いをていねいにしていたり、夜の歯みがきも時間を意識できていたりする子がたくさんいました。できていることは、これからも続けましょう。夜遅くまで起きていたり、メディアチャレンジを守れていなかったりする子が何人かいました。自分で決めた目標を守れるよう、次回はがんばりましょう。

◇がくねんべつ 学年別の結果

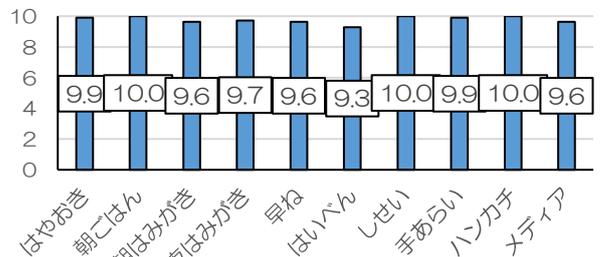


1年生



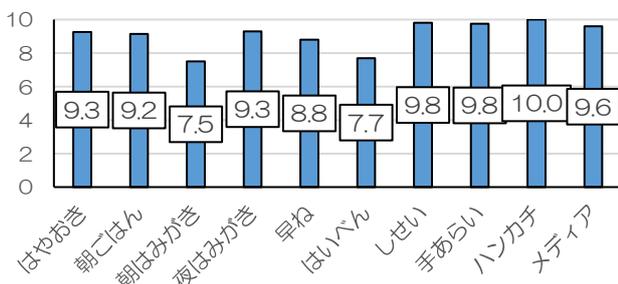
はじめてのけんチャレ、おうちのひとと一緒に規則正しい生活について意識できた様子が伝わってきました。排便が苦手な人が何人かいたので、朝トイレに座る時間を作ったり、水分をとることを心がけたりするといいですね。

2年生



2年生は、なんと11人全員が毎日3色そろった朝ごはんを食われていました。とても素晴らしいです。用意してくれるおうちの人に感謝して食べましょう。どの項目も、よくがんばっていました。これからも規則正しい生活をして、毎日元気に学校に来てください。

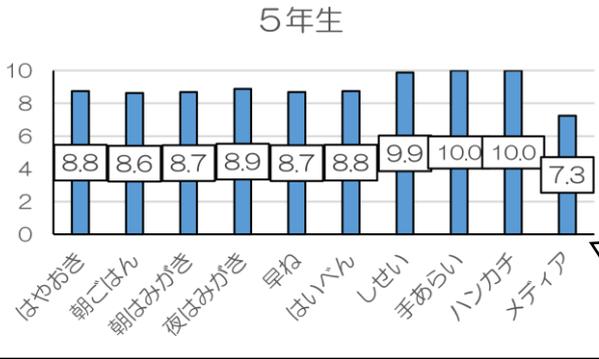
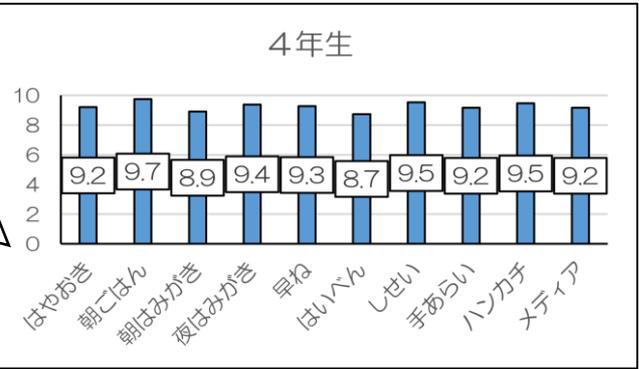
3年生



3年生も、みんなとてもよくがんばっていました。特に、姿勢・手洗い・清潔(ハンカチ・ティッシュ)は、意識できている人がたくさんいて素晴らしいです。むし歯を防ぐためにも、朝も歯をみがけるようがんばりましょう。

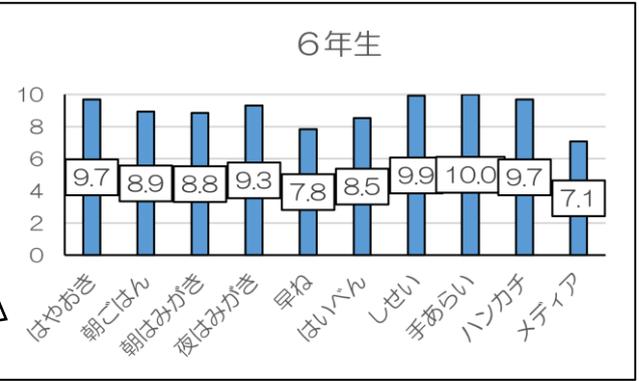
裏に続きます

4年生は、全体的に点数が高く、1番難しい1日ノーメディアのライオンコースに挑戦し、達成できた人が3人もいました。また90点以上の方が13人ととても多かったです。次回も頑張りましょう。



5年生については、夜の歯みがきをていねいにしている人や、姿勢を意識している人が多くいました。メディアチャレンジの点数が低い子が多かったので、時間を決めて上手に使えるといいですね。

6年生については、手洗いや清潔（ハンカチティッシュ）をがんばっている人がたくさんいました。また歯みがきも、ていねいにみがけている人が多かったです。一方で、メディアと早ねが苦手な人が多いようです。ねる1～2時間前にはメディアをやめて、しっかり睡眠をとるようにしましょう。



◆みんなの感想を紹介します

★は保護者の方の意見です。

1年男子

「はみがき3ぶんがんばった」
 ★〇がつくように自分で意識して頑張っていました。歯磨きの3分は長く感じ、メディアの1時間は短く感じたようです。「まずは歯みがき3分を今後も続けていけるとよいね。」と親子で話をしました。

1年女子

「はやねはやおきをがんばった」
 ★目標にむかってがんばることができました。家族での会話も増えて楽しく過ごせました。

「つぎは金よう日のメディアに×がつかないようにしたい。」

★1年生の時よりテキパキと身支度できるようになりました。最終日のメディア、気が緩んでしまったかな？妹、弟と楽しく遊んでくれたので助かりました。

2年男子

「ゲームをがまんした。がんばった。」
 ★自分で時間をよく考えて、見たいテレビだけを見る！上手にできました。



次回に続きます