



令和7年5月8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」

はやくも4月から1か月が経ちました。きっと疲れていた子も、ゴールデンウィークで体も心も休むことが出来たと思います。お休みの後の学校はすこし疲れやすく感じます。ご飯をしっかりと食べて、夜はしっかりと寝るなど、いつも以上に生活リズムを気にしてみてください。

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、朝の健康観察で「はちこつチェック」を行っています。結果を見ていると、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○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、友達にけがをさせたりしてしまうかもしれないよ。



～裏面もあります～

# 第1回けんこうチャレンジが始まります！

12月曜日(にちげつようび)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(きょうりょく)して、毎日規則正(まいにちきそくただ)しい生活(せいかつ)ができるようにがんばりましょう！！

## <やり方>

**メディアチャレンジ!**

あなたはどのコースにチャレンジしますか？おうちの人と話し合(わたりあ)って、チャレンジするコースとノーマediaがチャレンジするコースは、けんこうチャレンジの欄(らん)に書いてね。

どれか1つに○	コース	説明
	ライオンコース	学校から帰(かえ)るまでノーマedia 1日中(いちじち)まったく電子メディアに接(ふ)しないコースです。時間の1日中(いちじち)を過ごせます。
	ゾウコース	学校から帰(かえ)ってきておるまでノーマedia 電子メディアに接(ふ)するのは帰(かえ)ってきたコースです。学校から帰(かえ)ってきた後(のち)は自由に過ごせます。
	キリンコース	学校から帰(かえ)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(ふ)する時間を決めて取り組むコースです。電子メディアの接(ふ)時間も大切にしたい人(ひと)に合(あ)っています。
	パンダコース	学校から帰(かえ)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、電子メディアの接(ふ)時間を長くしたコースです。合(あ)っています。
	ウルフコース	学校から帰(かえ)ってきてからの電子メディア1日2時間まで 1週間(いっしゅうかん)のコースです。さらに電子メディアに接(ふ)する時間が長い人(ひと)に合(あ)っています。

ノーマediaの活動は、別表(べつひょう)で選(えら)びますか？

### ★5月11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(えら)びます。おうちの人と相談(わたりあ)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11日までの宿題②

電子メディアを使(つか)わない時間の過(かた)し方(かた)を決めます。(お手伝(てつだ)い、トランプなど)

★フリントを裏返(うらがえ)してはさみましよう！  
名前(なまえ)も忘れ(わす)れずに書いてね！

## 5月けんこうチャレンジ(1・2年)

### ★5月12日～16日の宿題

毎日自分の生活(まいにちじぶん)をふり返(かえ)って、結果(けっか)を○・△・×で書(か)きます。

質問	14日(火)	15日(水)	16日(木)
食(た)べ物ができましたか？	○	△	×
歯(は)みがきしましたか？	○	△	×
お風呂(ふろ)に入(はい)って体を洗(あら)いましたか？	○	△	×
歯(は)のケア・ビタ・ビンの活用(かっく)を重(おも)んぶして通(とお)しましたか？	○	△	×
電子メディアチャレンジはでましたか？( )コース。	○	△	×
※選(えら)んだ時間(じかん)を書(か)きましょう。	○	△	×
プチハッピーを掲(か)げることができたか？	○	△	×
★今日のこころの天気(てんき)は？	晴(は)れ	曇(くも)り	雨(あめ)

### ★こころの天気

晴(は)れ：元(げん)気(き)いっぱい、にこにこ  
曇(くも)り：まあまあ、ふつう、もやもや  
雨(あめ)：元(げん)気(き)が出(で)ない、疲(つか)れている

これは点数(てんすう)には入(はい)りません。その日(ひ)の自分(じぶん)の気分(きぶん)を○・△・×で書(か)ってください。

### ★プチハッピー見つけ

1日(いち)の中(なか)でプチハッピーを探(さが)してみよう！

### ★5月16日の宿題②

ふり返(かえ)りを書(か)きます。おうちの人(ひと)からのコメント(こめんと)も忘れ(わす)れずにもらってね。

### ★5月16日の宿題①

5日間(ごにちかん)の合計点(ごうけいてん)を計算(けいさん)します。1年生(ねんせい)はおうちの人(ひと)と一緒(いっしょ)にやってね。

ファイルは、5月20日(火)に担任(たんにん)の先生(せんせい)に提出(ていしゅ)してください。