



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！ついでに手を洗って、ハンカチでふかない意味がないよ。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～

たい かい

第1回けんこうチャレンジが始まります！

12日月曜日から、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！！

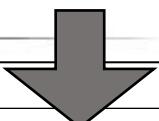
<やり方>

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？おうちの人と一緒にやって、チャレンジするコースとノーメディア自分がチャレンジするコースは、けんこうチャレンジの時間(ゆう)に書いてね。

どれか 1つに ○	コース	記入欄
○	ライオンコース	朝から晩まで／～メディア 1日中ずっと電子メディアに触らないコースです。時間の上 少し自己を過ごせます。
○	ゾウコース	学校から帰ってきてねるまで／～メディア 電子メディアに接するのまだすというコースです。学校から帰 るまでの間も電子メディアに接する時間を決めて設むコースです。電子 メディアの接続を大切にしたい人に向いています。
○	キリンコース	学校から帰ってきてから電子メディア1日30分まで 電子メディアに接する時間を決めて設むコースです。電子 メディアの接続を大切にしたい人に向いています。
○	パンダコース	学校から帰ってきてから電子メディア1日1時間まで 電子メディアより、電子メディアの時間を長くしたコースです に向いています。
○	ラクダコース	学校から帰ってきてから電子メディア1日2時間まで 1部屋中なコースです。ちゃんと電子メディアに接する時間が長いにこな シしてみましょう。

ノーメディアの時間は、何をして過ごしますか？



★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11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ょう！
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）

★5月12日～16日の宿題		年 齢 名前
毎日自分の生活をふり返って、結果を ○・△・×で書きます。		14日 (火) 15日 (水) 16日 (木)
自分ながらましたか？		△
違うさんは出来たか？		△
おじけんを読んでいていねいに手をい きすることができたか？		△
④グー・ピタ・ピンの英語を覚えし て過ごせましたか？		△
⑤メディアチャレンジはできましたか？ (　)コース、		△
※使った時間は書きましょう。		△
⑥ブチハッピーを見つけることが できましたか？		△
★今日のこここの天気は？		晴れ
自分の生活をありがとうございます、がんばったことやこわが る点をつけていこうとをがきましょう。		△

★こここの天気

晴れ：元気いっぱい、にこにこ
くもり：まあまあ、ふつう、もやもや
雨：元気が出ない、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。

★ブチハッピー見つけ

1日の中でブチハッピーを探してみよう！

★5月16日の宿題②

ふり返りを書きます。おうちの人からの
コメントも忘れずにもらってね。

★5月16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20日(火)に担任の先生に提出してください。