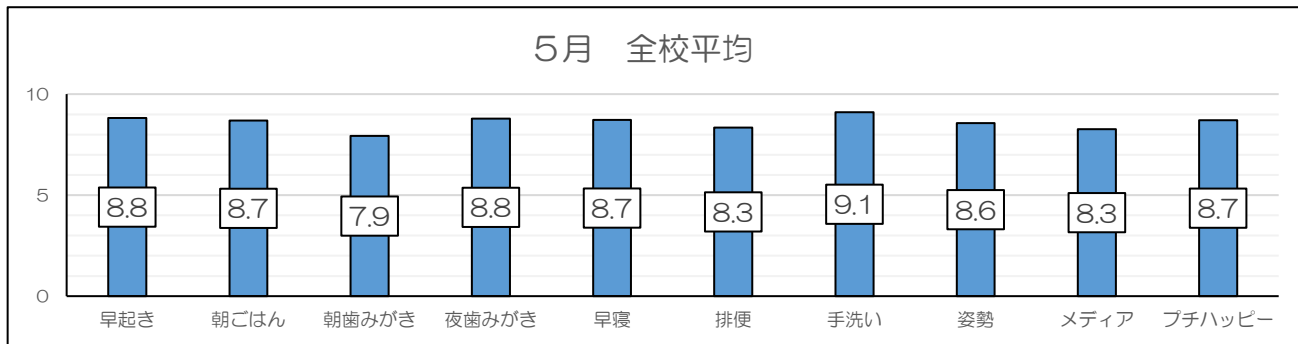




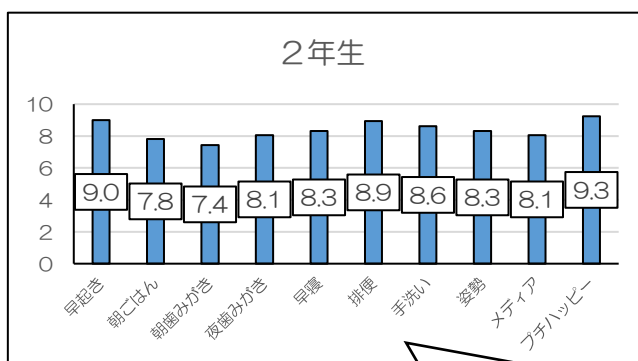
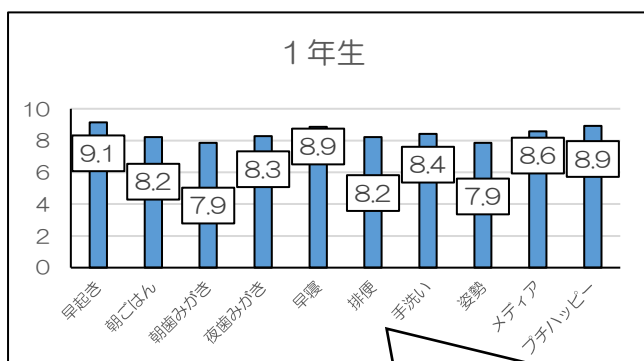
令和7年6月17日
 とよはしりつたにがわしょうがっこう 豊橋市立谷川小学校 保健室
 ほけんだより No.8

★けんこうチャレンジの結果をお知らせします★

5月12日(月)～5月16日(金)にけんこうチャレンジ(生活点検)を行いました。今回、90点以上は45人いました。100点は16人でした。保護者の方々も温かいコメントをありがとうございました。引き続き規則正しい生活ができるようご協力よろしくお願いします。

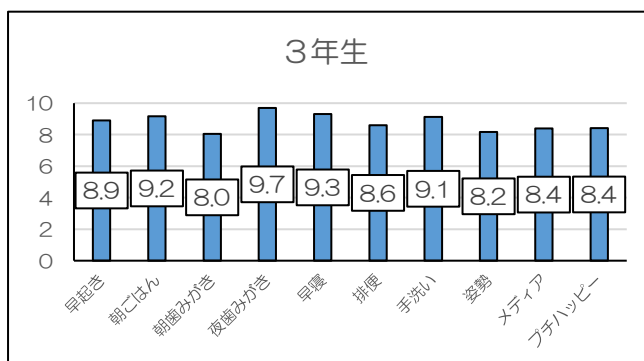


学年別の結果



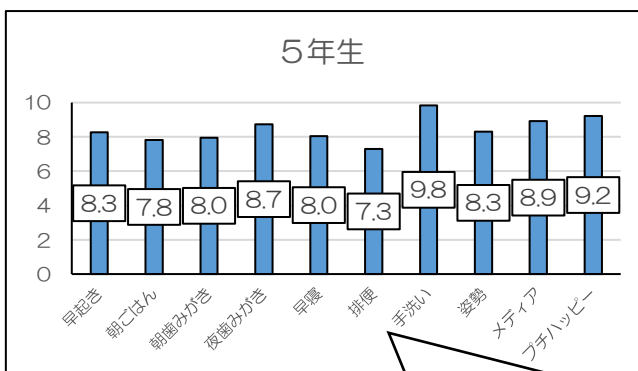
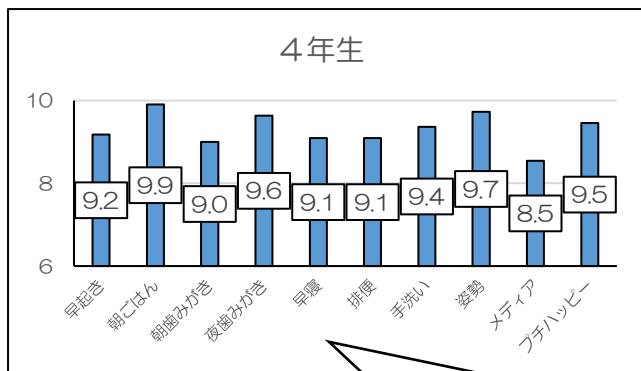
はじめてのけんチャレ、おうちの人と一緒に規則正しい生活について意識できた様子が伝わってきました。早ね早起きができていてすばらしいです。よい姿勢ができていない子が多かったので、「ぐー・ぴた・ぴん」を意識できるとよいですね。

2年生は、プチハッピーみつけがたくさんできている人が多かったです。すてきですね！！歯みがきができていない人が多かったので、朝と夜、鏡を見て3分以上みがく習慣をつけられるとよいですね。



3年生は、赤・黄・緑3色バランスのよい朝ごはんを食べてから登校できている人が多かったです。しっかり食べて、暑さに負けず元気に遊べるとよいですね！メディアの時間が長い人がいたので、時間を守って使えるとよいですね。

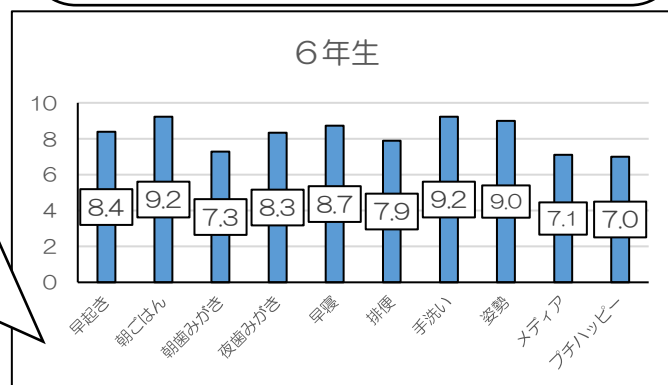
裏面に続きます



4年生は、規則正しい生活ができている人が多くてすばらしいです！早起きが苦手な人が多かったので、早く寝るようにしたり、アラームをかけたりして、自分で起きられるようになるとういすね。

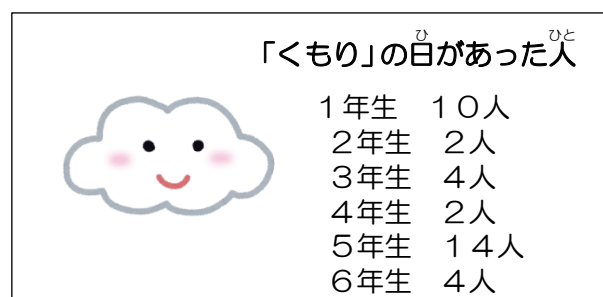
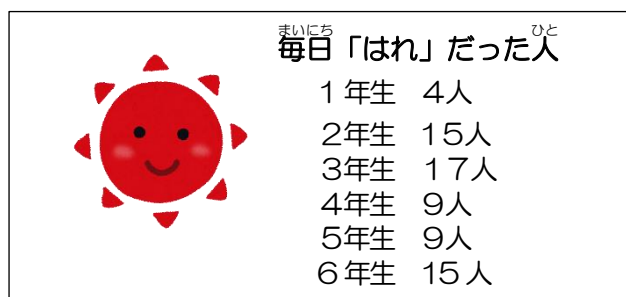
5年生は、ていねいな手洗いができている子が多かったです！排便が苦手な子が多かったので、食物繊維が多く含まれる食べ物を食べたり、水分をしっかりとったりして、便秘を予防できるとよいですね。

6年生は、自分で時間を上手に使うて、規則正しい生活ができるように工夫できている人が多かったです。メディアの時間が長い人が多かったので、使いすぎないように気をつけて過ごせるとよいですね。



＊こころの天気＊

空が晴れたりくもったりするように、こころの天気も毎日変わります。いつも「はれ」がいいというわけではありません。「くもり」や「雨」が自分を成長させてくれることもあります。大切なのは、自分のこころがどんな状態か知って、うまく付き合っていくことです。



自分に合った気持ちの切り替え方、気分の上げ方を見つけられるとよいです。気持ちが落ち込んだ時は、一人で抱え込まずに誰かに相談してね。保健室でもいつでも話を聞くので、いつでも来てね♪