



令和7年9月5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.12

9月の保健目標「けがの予防をしよう」

2学期が始まって1週間がたちました。生活リズムは整ってきましたか？
2学期は学芸会、修学旅行などみんなが楽しみにしている行事がたくさんあります。体調管理やけがの予防には十分気をつけて、すてきな思い出をつくりましょう！



第2回けんこうチャレンジが始まります！

9月8日(月)～12日(金)まで、第2回けんこうチャレンジを行います。夏休み中に生活リズムが乱れてしまったという人は、規則正しい生活リズムを取りもどせるようにがんばりましょう！ファイルをもったら、おうちの人と相談して、チャレンジするメディアのコースと、ノーメディアの時間の過ごし方を決めてください。最終日は、合計点の計算とふり返りを書いて、9月16日(火)に担任の先生へ提出してください。

メディア・おうちチャレンジ！

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っ、チャレンジするコースとノーメディアの時間の過ごし方を決めましょう！

どれか1つに○	コース	取り組み方
	ライオンコース	朝から晩までノーメディア 1日中まったく電子メディアに接しないコースです。朝の歯のうすな使い方を覚えることができ、充実した朝日を過ごせます。
	ゾウコース	学校から帰ってきてからノーメディア 電子メディアに接するのは朝だけというコースです。学校から帰ってからの時間をしっかり使えます。
	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。電子メディアを楽しみたいけど、ノーメディアの時間も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。計画的に電子メディアを使いたい人に向いています。
	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番簡単なコースです。ふだん電子メディアに接する時間が長いという人は、このコースからチャレンジしてみましょう。

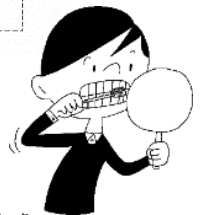
良い睡眠をするために、寝る1時間前までは、メディアからはなれましょう。
自分がチャレンジするコースは、けんこうチャレンジの質問⑩の()に書いてね。

5月のおうちチャレンジで出ていたノーメディアの時間の過ごし方を紹介します。

- ・キャッチボール
- ・ぬりえ
- ・家族とお話し
- ・トランプ
- ・公園に行く
- ・お手伝い

おうちチャレンジへの参加は自由です。おうちの人と相談して決めてね。達成できたら、白紙を書いて貼を塗りましょう。

5月のけんこうチャレンジで一番○が少なかったのは「朝のはみがき」でした。朝歯をみがく習慣がない人は、毎日みがく習慣をつけていきましょう。お口の中がすっきりして、気持ちがいいです♪時間がなくてできないという人は早起きもがんばれるといいですね。毎日みがいている人は、鏡をみて3分以上みがくことを意識しましょう。



裏面もあります

けがをしたときの手当てを覚えよう！

今月の保健室前の掲示です。けがをしてしまったときに正しい処置をすることで、痛みを和らげたり、けがの治りを早くしたりすることができます。保健室に来る前に傷口を洗う、止血をするなど、自分でできる手当は自分でできるとかっこいいですね★



めくると正しい処置の方法が書いてあるよ！！



こころの健康

みなさん去年の学校保健委員会で習った「リフレーミング」を覚えていますか？自分では短所だと思っていることでも、見方を変えれば長所に変わります。「いつもマイナスなことばかり考えてしまう…」という人は、ぜひ見方を変えてポジティブに考えてみてください。自分の気持ちが軽くなったり、自分や友達のよいところを見つけたりできるかもしれません。



2階の掲示板に貼ってあるので、ぜひ見てみてください♪