



令和7年9月17日  
豊橋市立谷川小学校 保健室  
ほけんだより No.13

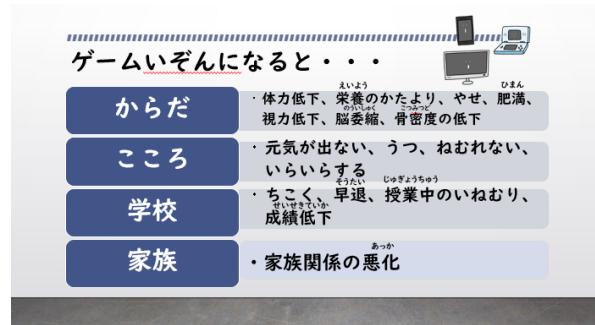
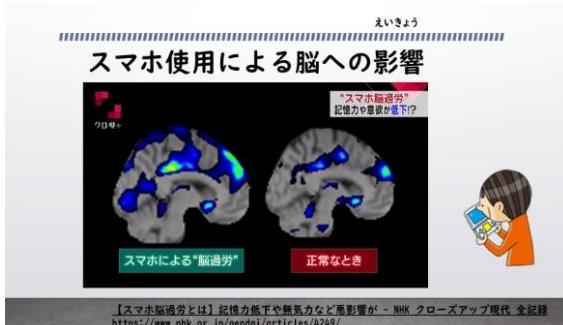
9月10日、12日の視力検査の間に保健教育を行いました。内容を紹介します♪

低学年 けがの防止「谷川危険発見マスターになろう！」



ほたる君の様子を見て、このあとどうなるかな？どこが危ないのかな？と危険な箇所を考えました。廊下や階段は走らない、身なりを整える、周りをよく見るという3つの約束を学びました。1学期は「だぼく」での来室が多かったです。2学期は学んだことを意識して、安全に過ごしてくれるといいなと思います。

高学年 メディア依存「メディアとうまく付き合おう！」



メディア依存チェックを実施し、自分は今メディアとどのように関わっているか振り返りをしました。ゲーム依存症は、大人より子どもが陥りやすいこと、脳過労につながることを学びました。また、脳が疲れた状態だと、勉強をがんばっても脳が記憶できず、テストの点数が上がりにくいことを伝えました。18日(木)には計算力だめしがあります。勉強をがんばるのはもちろん、メディアの時間を減らしてみると、よい点数がとれるかもしれませんよ♪

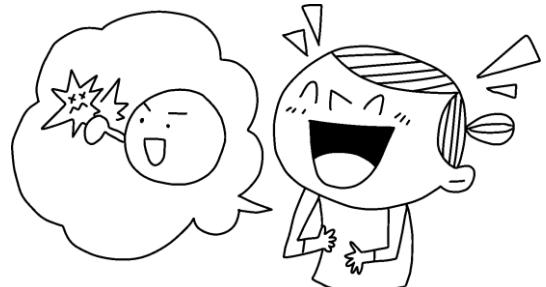
保護者の方へ

- 1~3年生は11日、4~6年生は16日に視力検査の結果をお渡しました。視力B以下だった人は、視力が低下しているかもしれません。一度眼科へ行ってみてください。なお、今回は受診報告書の提出は必要ありません。
- けんこうチャレンジのご協力ありがとうございました。結果は集計が終わり次第、ほけんだよりでお知らせします。

～裏面もあります～

# わら けんこう 「笑い」は健康のもと

みなさん、いつもたくさん笑っていますか？「笑うこと」は最も簡単なストレス解消法です。ストレスがたまり、イライラしているときは「交感神経」と呼ばれる神経が活発に働いています。笑うことで「副交感神経」と呼ばれる神経が活発に働き、リラックスした状態になります。また、体を守る細胞の働きも活発になります。イライラしたとき、疲れたときはぜひ鏡の前で笑顔をつくってみてください。少し心が軽くなるかもしれません♪



## かんせんしょう よぼう 感染症を予防しよう！



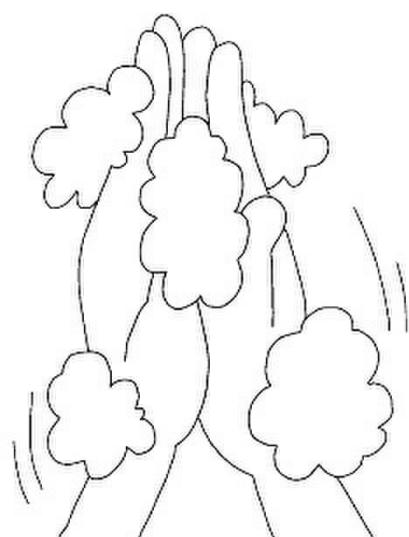
豊橋市内では、感染性胃腸炎や伝染性紅斑(りんご病)、新型コロナウイルスが流行しています。今後、インフルエンザも流行することが予想されます。感染症を予防するために1番重要なのは、「手洗い」です。正しい洗い方を覚えて、ていねいに洗いましょう！朝の健康観察で、「はちこつチェック」をしています。爪は伸びていませんか？ハンカチはもっていますか？毎朝おうちでもチェックしてから登校できるといいなと思います。

は：ハンカチ  
ち：ちりがみ（ティッシュ）  
こ：コップ（月曜日のみ）  
つ：爪

## て あら 手洗いのやり方

て あら  
手を洗うことは、か  
ぜやインフルエンザの  
よぼう ゆうこう  
予防に有効です。

そと かえ  
外から帰ったときや  
しょくじ まえ  
食事の前などに、こま



て  
手のひら