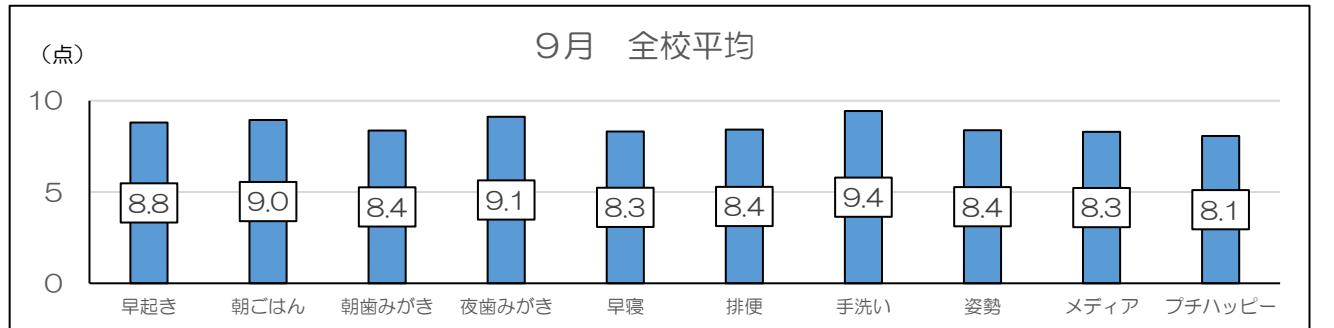




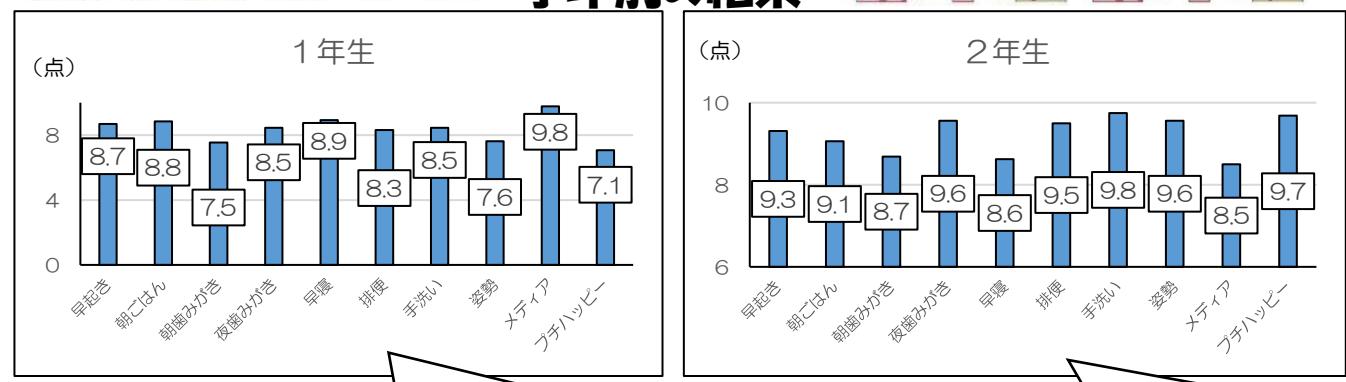
令和7年10月17日
とよはししりつにがわしょうがっこう
豊橋市立谷川小学校 保健室
ほけんだより No.14

★けんこうチャレンジの結果をお知らせします★

9月8日(月)~12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49人いました。100点は13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ひします。

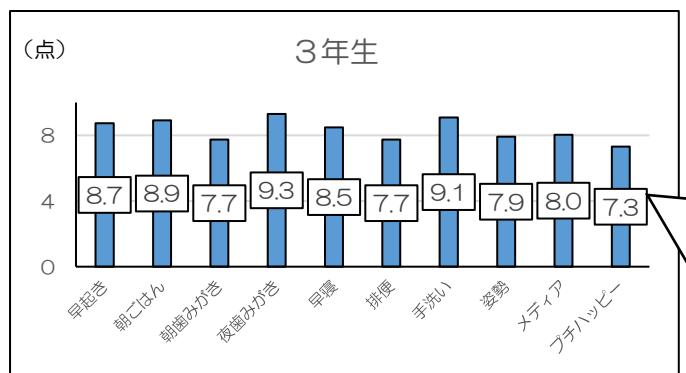


学年別の結果



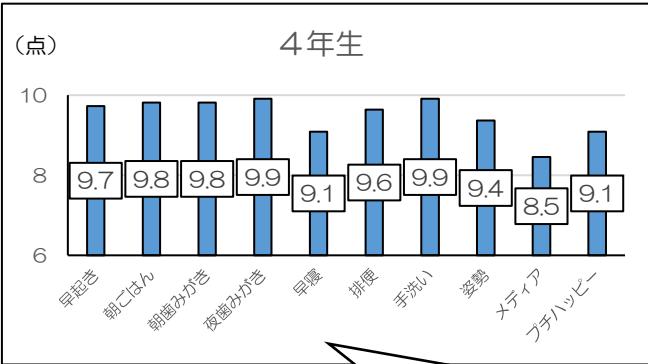
1年生は、メディアチャレンジをがんばっていった人が多かったです！おうちの人と遊んだり、お手伝いをしたりなど、メディア以外の時間を上手に使えていました♪朝の歯みがきが苦手な人が多かったので、次はがんばりましょう。

2年生は、心の天気が晴れの人や、プチハッピーをつけができている人が多かったです♡学年の平均点も10点以上アップしていました！メディアの時間が長い人がいたので、使いすぎに気をつけられるといいですね。

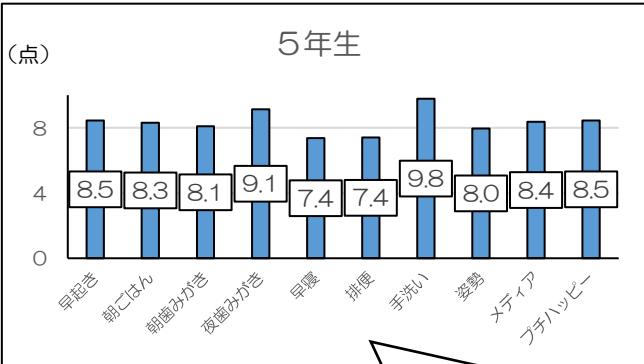


3年生は、5月に比べてメディアを使う時間が減っていました。自分で時間を意識して行動したり、おうちチャレンジに取り組んだりした人がたくさんいました♪排便の点数が低い人が多かったので、次はがんばりましょう。

裏面に続きます

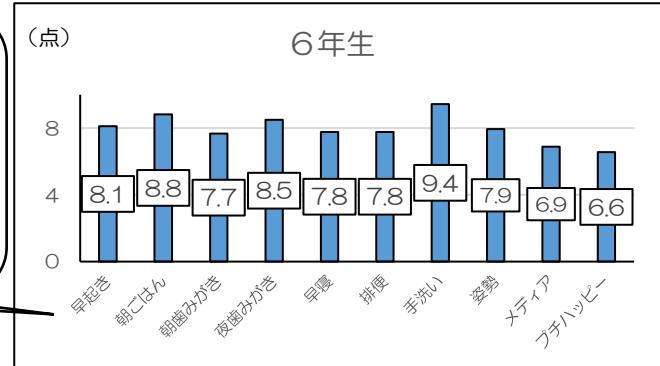


4年生は、5月に引き続き、規則正しい生活ができる人が多くてすばらしかったです！！
メディアの時間が長い人は、使いすぎに気をつけられるといいですね。



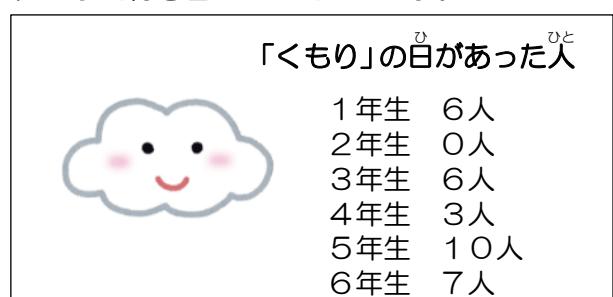
5年生は、歯みがきの点数が上がっている人が多かったです！早寝ができない人が多かったので、時間の使い方やメディアの使いすぎに気をつけて、早く寝られるといいですね。

6年生は、規則正しい生活ができている人が多かったです。フチハッピーみつけができていない人が多かったので、毎日小さな幸せを見つけられるといいですね！



てんき ★こころの天氣★

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。保健室でも話を聞くので、いつでも来てね♪