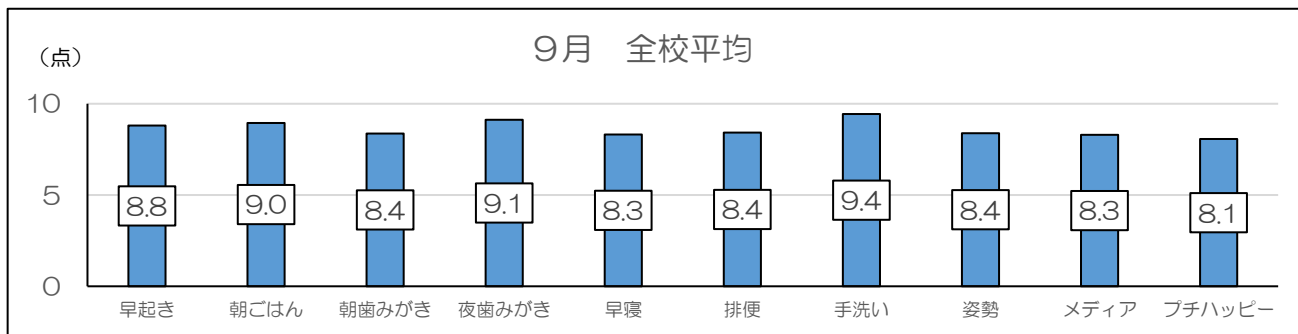




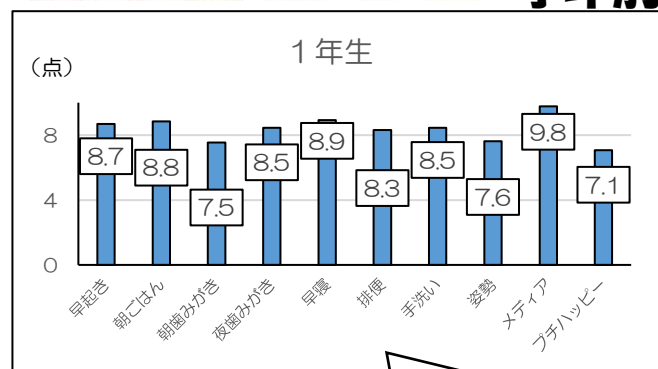
令和7年10月17日
 とよはしりつたにがわしょうがっこう 豊橋市立谷川小学校 保健室
 ほけんだより No.14

★けんこうチャレンジの結果をお知らせします★

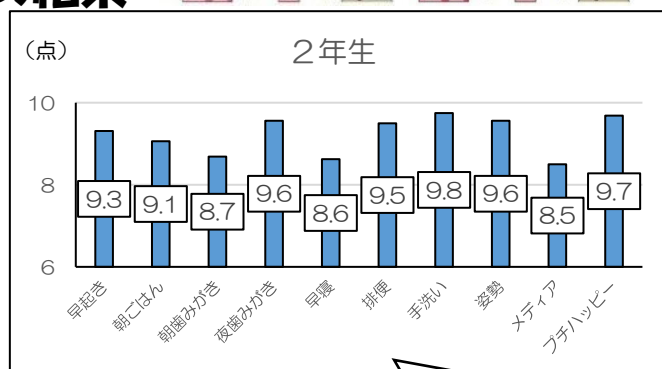
9月8日(月)～12日(金)にけんこうチャレンジ(生活点検)を行いました。今回、90点以上は49人いました。100点は13人でした! 保護者の方々も温かいコメントをありがとうございました。引き続き規則正しい生活ができるようご協力をお願いします。



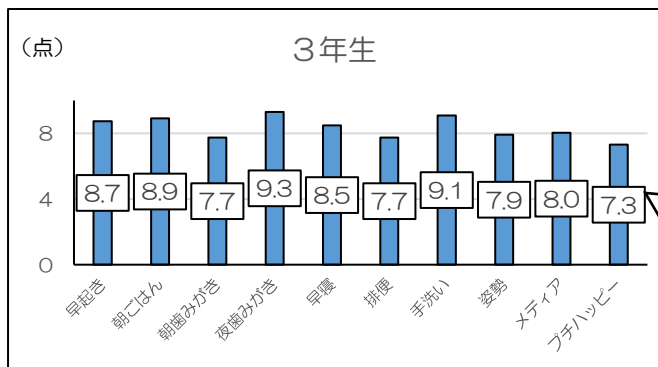
がくねんべつ 学年別の結果



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っていました♪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。

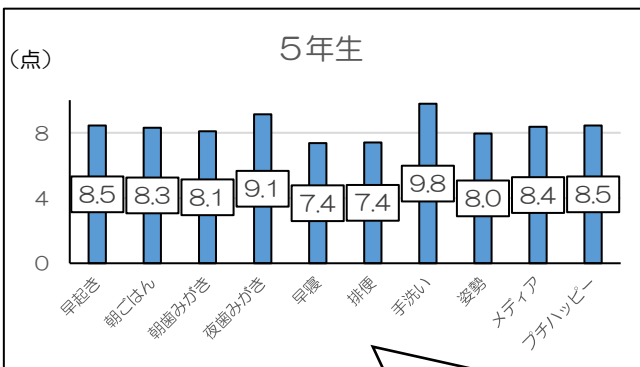
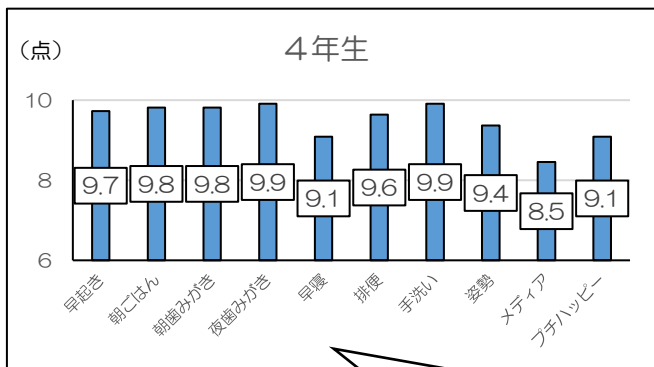


2年生は、心の天気が晴れの人や、プチハッピーみつけができていている人が多かったです♡学年の平均点も10点以上アップしていました! メディアの時間が長い人がいたので、使いすぎに気をつけられるといいですね。



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。

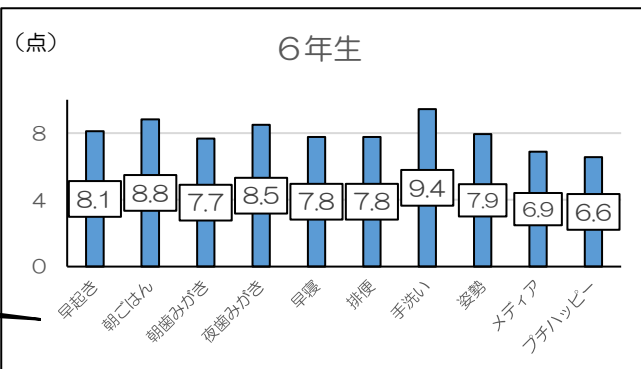
裏面に続きます



4年生は、5月に引き続き、規則正しい生活が
できてい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。

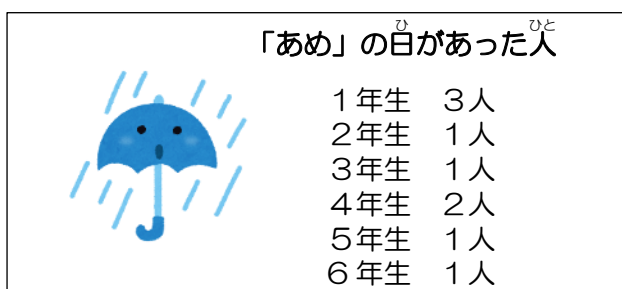
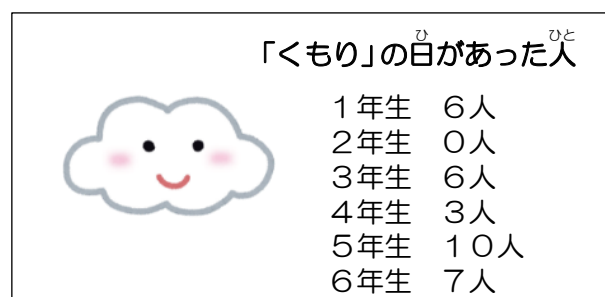
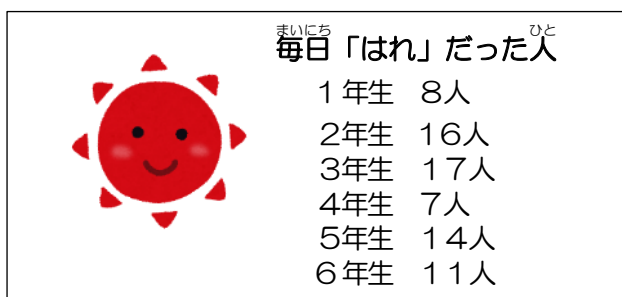
5年生は、歯みがきの点数が上がっている人
が多かったです！早寝ができていない人が多
かったため、時間の使い方やメディアの使い
すぎに気をつけて、早く寝られるといいですね。

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。プチハッピーみつけができていない
人が多かったため、毎日小さな幸せを見つけら
れるといいですね！



※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
でも話を聞くので、いつでも来てね♪