



令和7年10月27日
豊橋市立谷川小学校 保健室
ほけんだより No.16

10月の保健目標 「目を大切にしよう！」

朝夕は涼しくなってきました。季節の変わり目は体調をくずしやすいです。生活リズムを整えて、元気に過ごせるとよいですね。

10月の保健目標は「目を大切にしよう！」です。テレビを見るとき、ゲームをするとき、画面との距離は近くないですか？勉強でタブレットを使う機会も多いと思います。正しい距離で使って、大切な目を守りましょう。

保健室の掲示物紹介



めくると…



伸ばすと…



えー！こんなに離れて使ってない！



ちゃんと30cm離して使っているよ！

掲示物をみながら、「たぶんこの辺にソファがあるから、2mは離れていそう」「30cmってこんなに離れないといけないの？！」など、正しい距離で使っているか確認している子がいました。また、「〇〇のゲームが好き」「暗いところではスマホを使ってないよ」「ちゃんとタイマーを使って時間を守っているよ」など、家のメディアの使い方を教えてくれた子もいました。メディアを楽しみながら、自分の健康のことも考えていくとすてきですね♪

～裏面もあります～

だい かいがっこうほけんいいんかい 第2回学校保健委員会ふいかえい

すてきなふり返りを書いてくれた人がたくさんいたので、紹介します。ここに書いてくれたように、ちくちく言葉に気をつけて、自分も友達も大切にしていけるとよいですね。

人がいやな気持ちになることをやらないように気をつけたいです。これからは、ふわふわ言葉を使っていきたいです。
(1年児童)

前までは、ちくちく言葉を使っていたかもしれないから、直したい。みんなを大切にしたい。
(2年児童)

思いやりが大切だと思った。友達にちくちく言葉を言ったら、あんなに傷つくんだなって分かった。
(3年児童)

自分にも友達にもいろいろ感情があるから、みんなも自分も気持ちよく学校生活を送るように、ちくちく言葉を言わず、ふわふわ言葉を増やしたい。
(3年児童)

ちくちく言葉を言っていないつもりでも、態度によってちくちく言葉になってしまうと知ったので、気をつけたい。
(3年児童)

自分だけじゃなくて、ほかの人のことも考えられるようになりたい。
(4年児童)

自分はいらいらすることが多いから、イライラしたときは、イライラの対処法を試してみたいと思った。
(5年児童)

ふわふわ言葉をたくさん言うことをがんばりたい。これからは、友達も自分も大切にして過ごしていこうと思う。
(6年児童)

これからは物に当たらず、イライラしたら6秒数えて気持ちを落ち着かせようと思った。そして、もし6秒数えても落ち着かないときは、好きなものを見て落ち着こうと思った。
(6年児童)

ちくちく言葉はずっと相手の頭に残ってしまうので、気をつけたいと思った。これからは、イライラしてもすぐに口に出さずに、深呼吸をして落ち着きたい。
(6年児童)