



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。テレビを観るとき、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...



の伸ばすと...



えー！こんなに離れて使っていない！



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、正しい距離で使えているか確認している子がいきました。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、家で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、目の健康のことも考えていけるとすてきですね♪

～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り

すてきなふりかえりを書いてくれた人がたくさんいたので、しょうかいします。ここに書いてくれたように、ちくちく言葉に気を付けて、自分も友達も大切にしていけるとよいですね。

ひと
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。

ねんじどう
(1年児童)

まえ
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。

ねんじどう
(2年児童)

おも
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。

ねんじどう
(3年児童)

じぶん
自分にも友達にもいろいろな感情がある
から、みんなも自分も気持ちよく学校
生活を送れるように、ちくちく言葉を言
わず、ふわふわ言葉を増やしたい。

ねんじどう
(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。

ねんじどう
(3年児童)

じぶん
自分だけでなく、ほかの人のことも
考えられるようになりたい。

ねんじどう
(4年児童)

じぶん
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
ため試してみたいと思った。

ねんじどう
(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。

ねんじどう
(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。

ねんじどう
(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。

ねんじどう
(6年児童)