

津南ヘルスチャレンジの結果をお知らせします

6月24日(月)から6月28日(金)の間、津南ヘルスチャレンジを行いました。この取り組みは、より良い生活習慣を身に付けることを目的としています。取り組み期間から約1ヶ月が経過しましたが、期間が終わった後も、早寝早起きや朝ご飯、メディア時間などを意識して過ごしていますか?いよいよ待ちに待った夏休みに入ります。学校はお休みですが、自分の心と体の健康を守るために、良い生活習慣を心がけて過ごしましょう。

【津南町の目標】

早寝

- 1・2年生：夜9時まで
- 3・4年生：夜9時半まで
- 5・6年生：夜10時まで

メディア

90分以内

朝ご飯

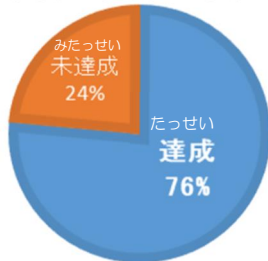
主食・主菜・副菜・その他の食品を食べる



目標を達成した回数が4～5回の場合を達成、0～3回の場合を未達成として集計しています。



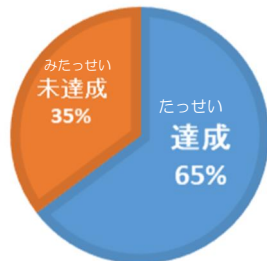
早寝の取り組み状況



早寝について

目標時刻を意識して過ごせた人がたくさんいました。習い事で、寝る時刻が遅くなる日でも、できるだけ早く寝られるように工夫している人もいて、すばらしかったです。全体として、月曜日と金曜日の寝る時刻が遅くなりやすい傾向がありました。

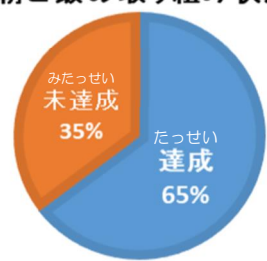
メディアの取り組み状況



メディア時間について

目標時間を守れている人が多くいました。一方で、高学年を中心に、長時間の使用が習慣化している人もいました。「この動画(番組)だけ見る」、「このゲームだけやる」など、使う前に計画を立てて、目標時間を守れるようにしましょう。

朝ご飯の取り組み状況



朝ご飯について

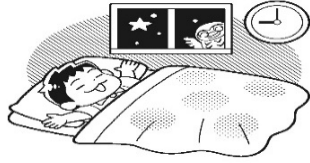
未達成だった人は、主菜や副菜が欠けてしまう人が多かったです。中には、朝ご飯を食べずに登校した日があった人も……。朝ご飯は、1日を元気に過ごすために欠かせないものです。好き嫌いをせず、色々な食品を食べられるといいですね。

夏を元気に過ごすコツ

夏休みが終わったときに元気で会えるように、生活のしかたに気をつけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。

すいみんリズムをくずさない

早起き早ねをすると、朝から元気に過ごせます。



冷たい物を食べ過ぎない

冷たい物ばかり食べていると、夏バテしやすくなります。



冷ぼうは設定温度に注意

設定温度が低くなり過ぎないように注意して、冷ぼうを活用しましょう。



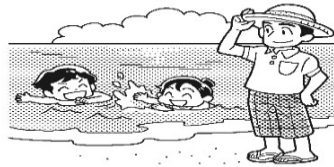
ゲーム・ネットは時間を決めて

ゲームやインターネットは、時間を決めて使いましょう。



水遊びは大人といっしょに

子どもだけの水遊びはとても危険です。必ず大人と行きましょう。



悪いことへのゆうわくに注意

軽い気持ちでしたが、大きな事件や事故につながるかもしれません。



保護者のみなさまへ



夏休み中の健康管理について

夏休み期間中に重いけがを負ったり、病気にかかった場合は、学校に電話連絡をお願いいたします。感染症にかかり、出席停止日が登校日に重なる場合には「登校許可証」または「療養解除届」の提出が必要です。用紙は芦ヶ崎小学校ホームページからダウンロード可能です。 学校 765-3341

健康診断結果のお知らせについて

予定されていた全ての健康診断が終わりました。学校医より、受診が必要と判断されたお子さんには「健康診断結果のお知らせ」を配付しました。お知らせが配付された方は、早めに医療機関を受診していただき、結果について学校に提出をお願いいたします。なお、これまでに医師により同様の診断を受け、既に受診している場合や、保護者の方が、異常が無いことを把握している場合は、受診の必要はありません。その際は、「健康診断結果のお知らせ」にその旨を記入していただき、学校へ提出をお願いします。

歯ブラシ・コップの点検について

夏休み中に、普段学校で使用している歯ブラシ・コップの点検をお願いします。歯ブラシは古くなっていたり、毛先が広がっていたりするものは、新しいものに交換してください。また、コップはきれいに洗い、汚れを落としてください。