

第2回津南ヘルスチャレンジの結果をお知らせします

津南町の目標

【早寝】 低学年：夜9時まで 中学年：夜9時半まで 高学年：夜10時まで

【メディア】 90分以内

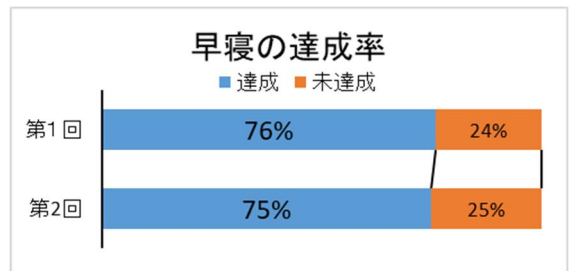
【朝ご飯】 主食、主菜、副菜、その他の4種類がそろった朝ご飯を食べる

* 今回も目標達成回数が4~5回を達成、0~3回を未達成として集計しています

早寝について



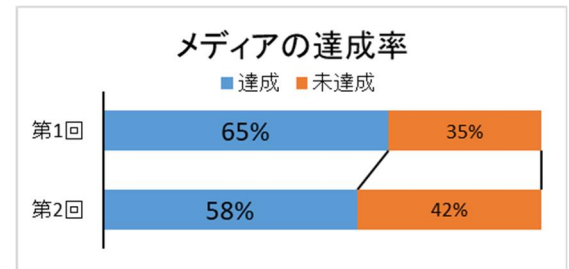
前回の取り組みとほぼ同じ達成率でした。多くの方が目標を意識しながら過ごせていたようですが、遅い時刻に寝るのが習慣になっている人もいました。早寝早起きには、病気に負けない体を作ったり、体を成長させたりする役割があります。少しずつ早寝の習慣を身に付けましょう。



メディアについて



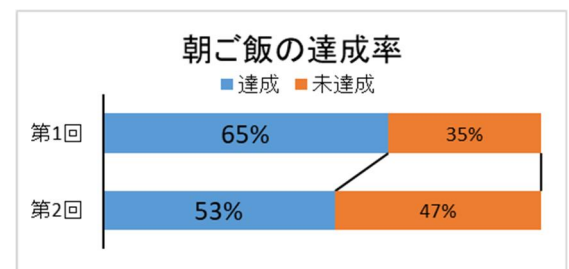
前回の取り組みよりも達成率が下がりました。60分以内に収められている人もいれば、毎日120分以上使ってしまう人もいました。これからも、メディアの使用についてお家の人と話し合い、決めたルールを守りながら使うようにしましょう。



朝ご飯について



前回の取り組みよりも達成率が下がりました。今回も副菜が欠けてしまう人が多かったです。中には、何も食べずに学校に来たという人も…。朝ご飯は、一日を頑張るためのエネルギー源です。バナナやヨーグルトなど、すぐに食べられるものを口にするところから始めてみましょう。



むし歯予防教室を実施しました！

11月12日(火)に2名の歯科衛生士さんにお越しいただき、1・3・5年生を対象にむし歯予防教室を実施しました。正しいブラッシングの仕方だけでなく、1・3年生には仕上げみがきの大切さ、5年生には歯肉炎や歯周病についても教えていただきました。



【児童の感想より】

- ・そめだしであかくなったところをしょうずにみがきたいです。(1年生)
- ・おく歯のでこぼこしたところのみがきかたがわかりました。(3年生)。
- ・歯みがきをしたあと1~2時間は、飲食しないことも大事だとわかりました。(5年生)。

ハンカチやマスクを持っていますか？

トイレの後や、給食の前にせっかく手を洗ったのに、服で拭いたり、手を振って水分を飛ばしたりする人がちらほら…。せっかくきれいに手を洗ったとしても、それでは意味がありません。毎日きれいなハンカチを持ってきましょう。体操着に着替えた時には、体操着のポケットに入れかえるのも忘れずに。



また、マスクについても準備をしておきましょう。冬は感染症が流行しやすい時期であり、風邪症状がある場合には着用をお願いすることもあります。予備のマスクを何枚かランドセルの中に入れておくと、忘れてしまった時や汚れてしまった時、ひもが切れてしまった時でも安心です。

保護者の皆様へ

食物アレルギーに関する調査について

秘 児童生徒の学校給食における食物アレルギー等に関する調査票

氏名

〒 児童生徒の学校給食に関する調査票

学年	1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年
人数								
アレルギー								

記入上の注意

- この調査票は食物アレルギー等に関する調査票であり、個人情報として扱われます。調査票に記入した内容は、調査票の提出先へ送付され、調査票の提出先へ送付され、調査票の提出先へ送付されます。
- この調査票は、児童生徒の学校給食に関する調査票であり、個人情報として扱われます。調査票に記入した内容は、調査票の提出先へ送付され、調査票の提出先へ送付されます。
- アレルギーに関する情報は、必ずしも正確な情報とは限りません。また、この調査票は食物アレルギー等に関する調査票であり、個人情報として扱われます。調査票に記入した内容は、調査票の提出先へ送付され、調査票の提出先へ送付されます。

「児童生徒の学校給食における食物アレルギー等に関する調査票」を配付しました。この調査票は、来年度の食物アレルギー対応のための大切な資料となります。注意事項と記入例をご確認の上、正確にご記入いただくようお願いいたします。

【提出期限】令和6年12月6日(金)

期限内の提出にご協力ください

