



令和7年5月21日
津南町立津南小学校
保健室

津南ヘルスチャレンジカードの取組が始まります！

津南町では、いきいき大好き津南町推進委員会・育ネットつなん・津南町教育振興会の三機関が連携して、「津南ヘルスチャレンジカード（THCカード）」の取組を進めています。

早寝・早起き・メディアコントロールなどの生活リズムとバランスのとれた朝ごはんを食べることについて、一週間チェックをして、自分の生活を振り返る機会とする取組です。

1回目は、5月26日(月)～5月30日(金)です。カードは、**5月23日(金)**に子どもたちが家庭に持ち帰ります。実施後、おうちの人から感想を書いていただく欄もあります。

記入後、**6月2日(月)**にお子さんに持たせてください。保護者の皆様のご協力をよろしくお願いします。

〔目標（津南町推奨時間）〕

就寝時刻の目標 1・2年生：夜9時までに布団に入る。

3・4年生：夜9時30分までに布団に入る。

5・6年生：夜遅くても10時までに布団に入る。

朝ごはんの目標

全校共通：主食・主菜・副菜の3つの皿（種類）

が揃った朝ごはんを食べる。（汁物に野菜が入っていれば緑を塗ってもOKです）

メディア時間

平日のメディア使用時間は、90分以内にする。



THCカードは、下のようなカードだよ！今年度は様式が少し変わりました！

就寝時刻は、自分の目標の時刻を書いてね！「目標」が達成できたら色をぬってね！

第1回		第2回																																																																							
〈小学生〉 5月26日(月)～5月30日(金)		〈小学生〉 11月10日(月)～11月14日(金)																																																																							
【生活習慣】 寝た時刻、メディアのルールを書きましょう。目標が達成できたら○、できなかったら△を書きましょう。 【朝ごはん】 右下の図を参考にしながら、主食・主菜・副菜の3つの皿（種類）について、食べたら色をぬりましょう。		【生活習慣】 寝た時刻、メディアのルールを書きましょう。目標が達成できたら○、できなかったら△を書きましょう。 【朝ごはん】 右下の図を参考にしながら、主食・主菜・副菜の3つの皿（種類）について、食べたら色をぬりましょう。																																																																							
寝てから起きた時刻 <table border="1"> <tr> <td>1・2年生</td> <td>午後9時</td> <td>就寝</td> <td>夜 時 分までに寝る</td> </tr> <tr> <td>3・4年生</td> <td>午後9時30分</td> <td></td> <td>(自分で時間を決める)</td> </tr> <tr> <td>5・6年生</td> <td>午後10時</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>早起き</td> <td>午前6時30分</td> <td>めあて</td> <td></td> </tr> </table>		1・2年生	午後9時	就寝	夜 時 分までに寝る	3・4年生	午後9時30分		(自分で時間を決める)	5・6年生	午後10時			早起き	午前6時30分	めあて		寝てから起きた時刻 <table border="1"> <tr> <td>1・2年生</td> <td>午後9時</td> <td>就寝</td> <td>夜 時 分までに寝る</td> </tr> <tr> <td>3・4年生</td> <td>午後9時30分</td> <td></td> <td>(自分で時間を決める)</td> </tr> <tr> <td>5・6年生</td> <td>午後10時</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>早起き</td> <td>午前6時30分</td> <td>めあて</td> <td></td> </tr> </table>		1・2年生	午後9時	就寝	夜 時 分までに寝る	3・4年生	午後9時30分		(自分で時間を決める)	5・6年生	午後10時			早起き	午前6時30分	めあて																																							
1・2年生	午後9時	就寝	夜 時 分までに寝る																																																																						
3・4年生	午後9時30分		(自分で時間を決める)																																																																						
5・6年生	午後10時																																																																								
早起き	午前6時30分	めあて																																																																							
1・2年生	午後9時	就寝	夜 時 分までに寝る																																																																						
3・4年生	午後9時30分		(自分で時間を決める)																																																																						
5・6年生	午後10時																																																																								
早起き	午前6時30分	めあて																																																																							
※メディアとは、テレビやゲーム・YouTube等の動画が見られる電子メディアです。		※メディアとは、テレビやゲーム・YouTube等の動画が見られる電子メディアです。																																																																							
<table border="1"> <tr> <th></th> <th>5/26(月)</th> <th>5/27(火)</th> <th>5/28(水)</th> <th>5/29(木)</th> <th>5/30(金)</th> <th>できた回数</th> </tr> <tr> <td>生活習慣</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>朝ごはん</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>メディアの取組</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>朝ごはん</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>かつまのイラストを貼る</td> </tr> </table>			5/26(月)	5/27(火)	5/28(水)	5/29(木)	5/30(金)	できた回数	生活習慣							朝ごはん							メディアの取組							朝ごはん						かつまのイラストを貼る	<table border="1"> <tr> <th></th> <th>11/10(月)</th> <th>11/11(火)</th> <th>11/12(水)</th> <th>11/13(木)</th> <th>11/14(金)</th> <th>できた回数</th> </tr> <tr> <td>生活習慣</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>朝ごはん</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>メディアの取組</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>朝ごはん</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>かつまのイラストを貼る</td> </tr> </table>			11/10(月)	11/11(火)	11/12(水)	11/13(木)	11/14(金)	できた回数	生活習慣							朝ごはん							メディアの取組							朝ごはん						かつまのイラストを貼る
	5/26(月)	5/27(火)	5/28(水)	5/29(木)	5/30(金)	できた回数																																																																			
生活習慣																																																																									
朝ごはん																																																																									
メディアの取組																																																																									
朝ごはん						かつまのイラストを貼る																																																																			
	11/10(月)	11/11(火)	11/12(水)	11/13(木)	11/14(金)	できた回数																																																																			
生活習慣																																																																									
朝ごはん																																																																									
メディアの取組																																																																									
朝ごはん						かつまのイラストを貼る																																																																			
イラストを貼って一週間を振り返って感想や反省を記入しましょう。 おうちの方から		イラストを貼って一週間を振り返って感想や反省を記入しましょう。 おうちの方から																																																																							