

第1回津南ヘルスチャレンジカードの取組結果について

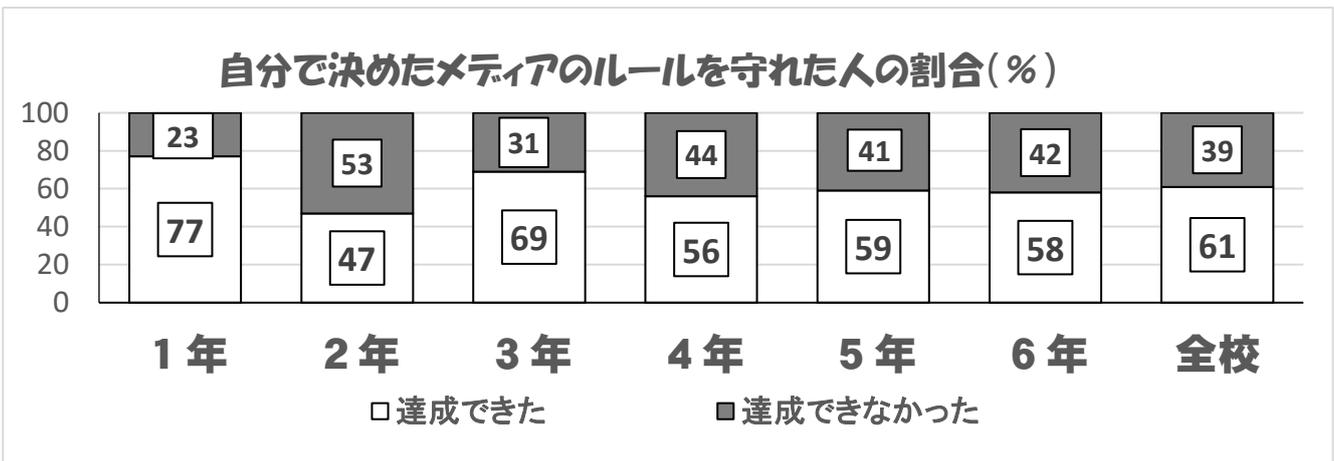
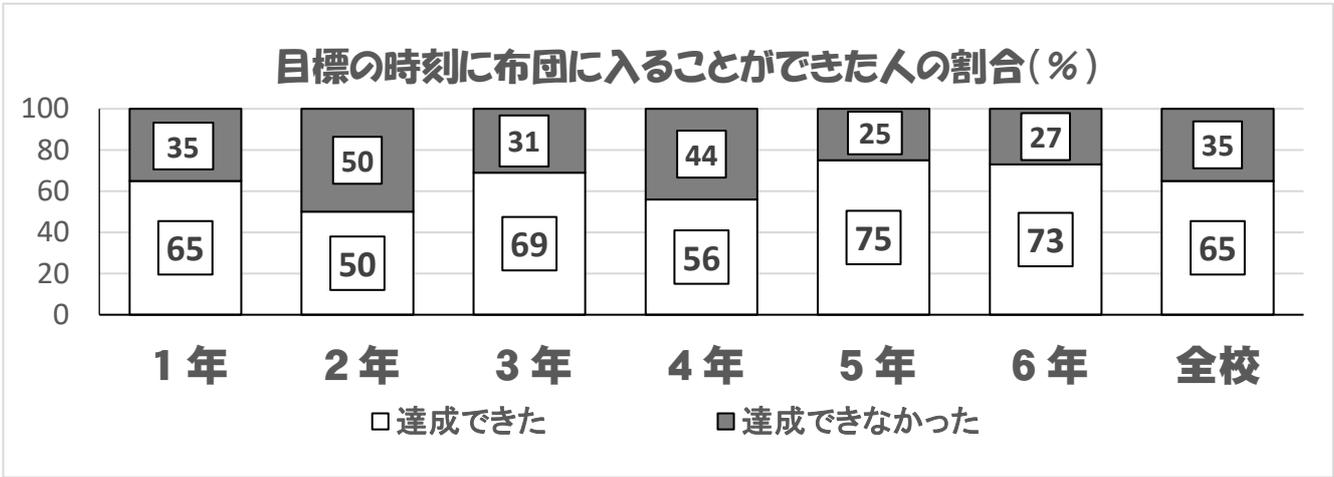
5月の津南ヘルスチャレンジカードへの取組、ありがとうございました。その結果をお知らせします。また、11月には第2回があります。ご協力をお願いします。

【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
3・4年生：夜9時30分まで
5・6年生：夜10時まで
- 起床時刻の目標** 朝6時30分まで
- 朝ごはんの目標** 主食・主菜・副菜・その他の4つの皿（種類）がそろった朝ごはんを食べる。
- メディア時間** 平日のテレビ・ゲーム・YouTubeなどは90分以内。



達成できた→5日間のうち、4～5日間達成
達成できなかった→5日間のうち、0～3日間達成



3つの皿がそろった朝食を食べた人の割合(%)



THC 週間でなくても、規則正しい生活ができるように意識してみましょう！

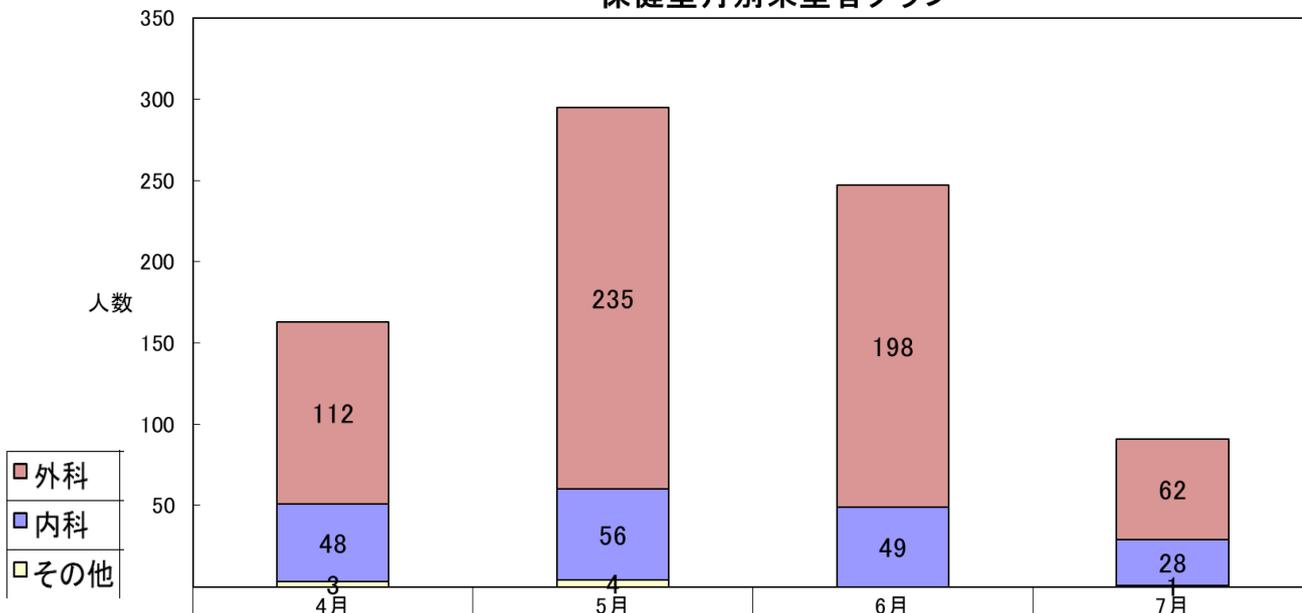
保護者の皆様へお知らせ

○健康診断の日に欠席していて検診を受けられなかった児童へ、受診のお勧めを配付しました。配付した紙を持参して病院へ受診してください。受診されましたら、学校に提出をお願いいたします。

○本日、「健康の記録」のファイルを配付しました。春の身体測定、健康診断の結果が載っています。ご確認ください。4月の欄に押印かサインの上、**7月22日(火)**までに提出をお願いいたします。

I 期の保健室利用状況

保健室月別来室者グラフ



* 4/7~7/10 までの集計結果です