



令和7年10月31日
津南町立津南小学校
保健室

第2回 津南ヘルスチャレンジカードの取組について

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者が連携して、「津南ヘルスチャレンジカード（THCカード）」の取組をしています。

再来週からの1週間、2回目の取組が行われます。子どもたちはTHCカードを11月7日（金）に持ち帰ります。左側には1回目の記録がありますので、比較しながら取り組んでみてください。

＜津南小学校での取組＞

津南小学校では、事前に規則正しい生活習慣についての事前指導を行いました。

1～3年生は、各学級でメディアコントロールについての話をしました。メディアを使いすぎないように自分でルールを決め、それをどうしたら守れるのか考えました。

4～6年生は、津南町役場 福祉保健課の桑原さん、清水さんにおいでいただき、メディアコントロールを中心とした1日の時間の使い方、規則正しい生活リズム（早寝・早起き・朝ご飯）と、それにはどんな良い効果があるのかについて詳しく教えていただきました。

学校で「寝る時間」「めあて」「メディアのルール」を記入しました。適切なめあて、ルールの設定ができているか家庭でご確認ください。（家で相談して書き換えても良いです。）

THCカードは記入後、11月17日（月）にお子さんへ持たせてください。

家族からの励ましが、子どもたちのやる気や自信につながります。また、前回と同様に『おうちの方から』の欄にコメントの記入をお願いします。ぜひ、ご協力をよろしくお願いします。

第2回 11月10日（月）～11月14日（金）です。

【目標（小学生）】

就寝時刻の目標

※津南町推奨時間

（目標設定のめやすにしてください）

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。

自分で寝る時間の目標を決める。

全学年：朝6時30分までに起きる。

全学年：主食・主菜・副菜の3つの色（種類）が

そろった朝ごはんを食べる。

自分でメディアのルールを決める。



起床時刻の目標

朝ごはんの目標

メディアの目標

規則正しい生活リズム、特にメディアコントロールを意識してがんばりましょう！

