6月 ほけんだより

令和８年６月３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。

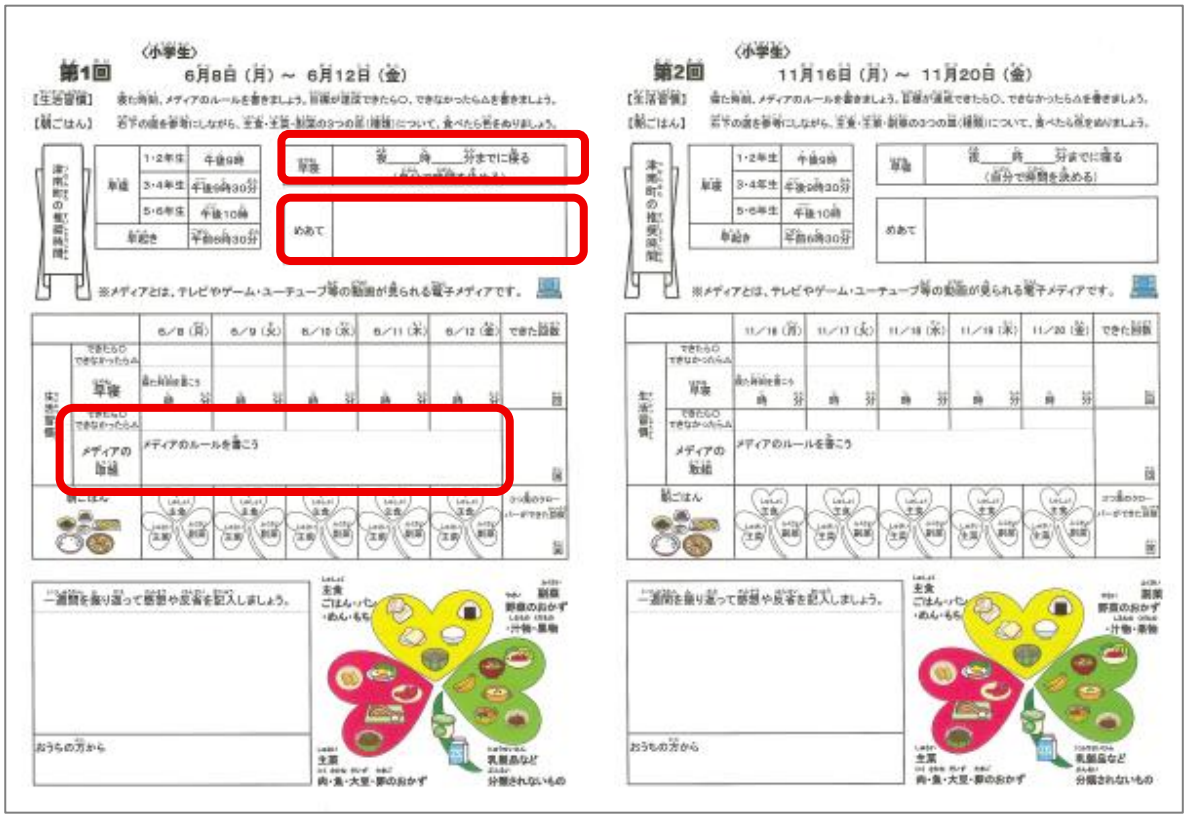
1回目は、6月8日(月)～6月12日(金)です。カードは、６月４日（木）に子どもたちが家庭に持ち帰ります。実施後、おうちの人から感想を書いていただく欄もあります。

記入後、６月１５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。

記入例は、裏面にあります。事前にお子さんと相談の上、□３カ所の記入をお願いします。
めあては、この一週間の目標や、そのための家での作戦(手立て)をご記入ください。