7月 ほけんだより

令和８年７月１６日
津南小学校　保健室

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

６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。

（町推奨時間・目標）

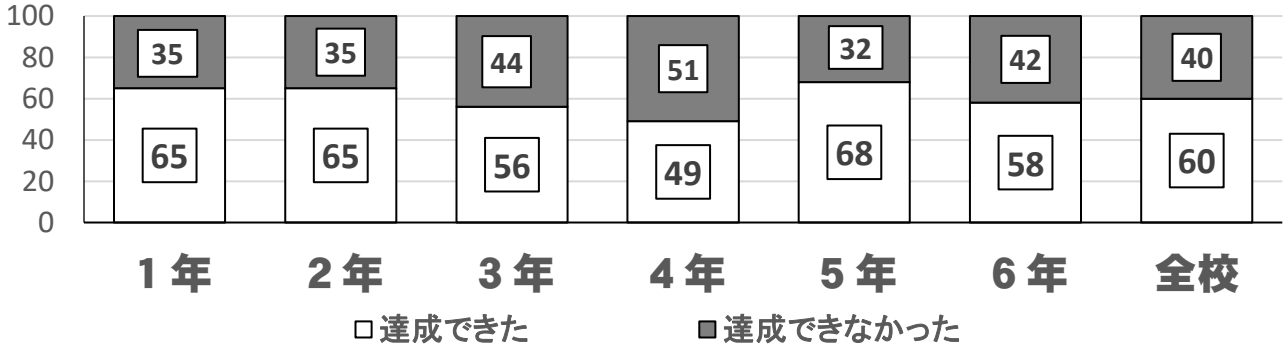
就寝時刻の目標　１・２年生：夜９時まで
３・４年生：夜９時30分まで
５・６年生：夜10時まで

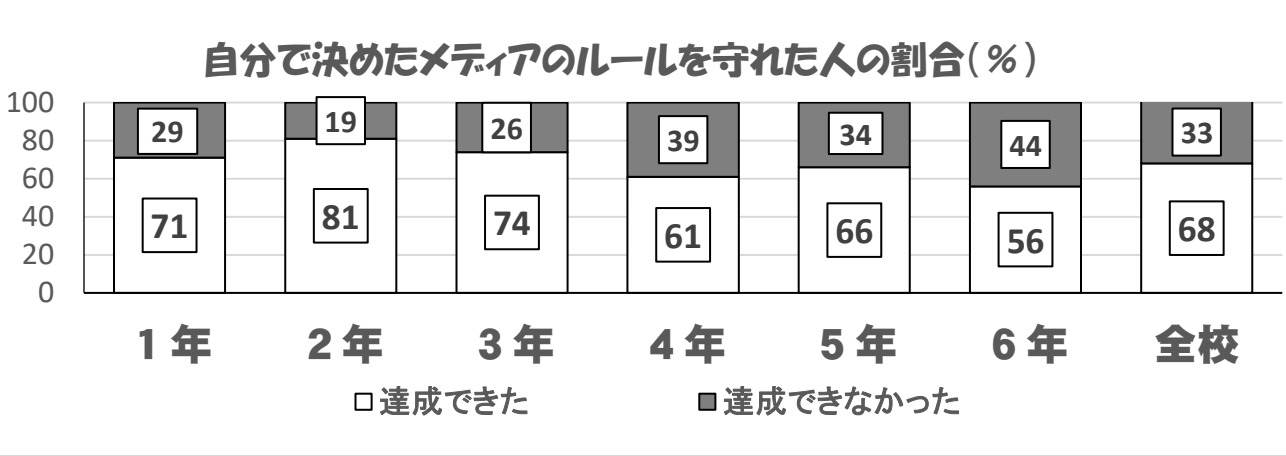
起床時刻の目標　朝６時30分まで

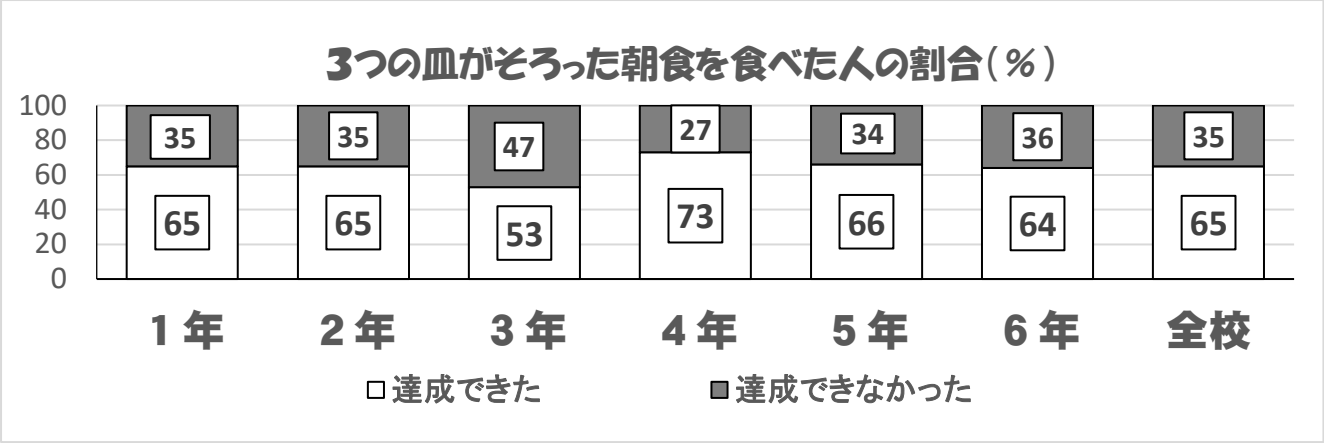
朝ごはんの目標　主食・主菜・副菜の３つの皿（種類）がそろった朝ごはんを食べる。

メディアの取組　平日のメディアのルールを自分で決めて守る。

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







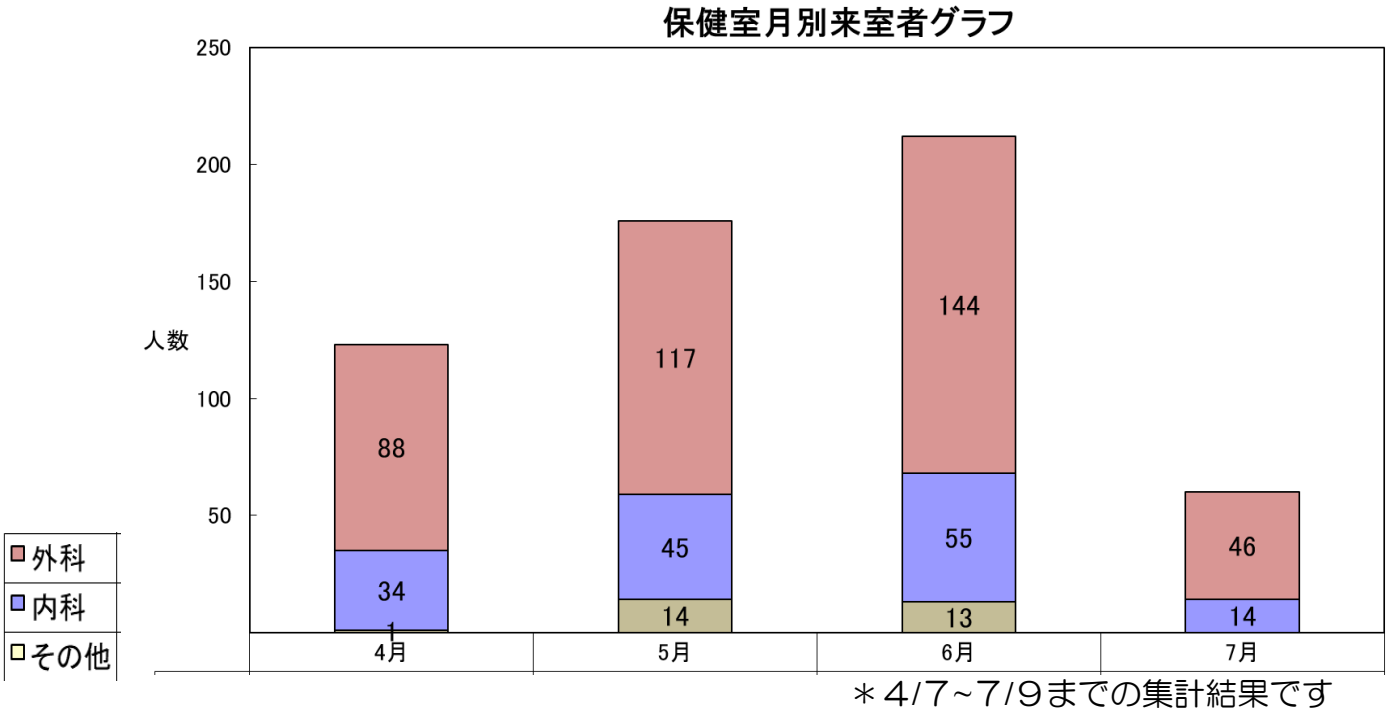
THC 週間でなくても、規則正しい生活ができるように意識してみましょう！

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ています。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。ご確認されましたら、４月の欄に押印かサインの上、**7月21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



＊4/7~7/9までの集計結果です