

松平★健康チャレンジ week（Part1）を行います

「松平★健康チャレンジ week」とは？

みなさんが、ふだんの生活を振り返り、より健康な生活を送ることができるように、チェック活動を行います。年3回（7月・9月・11月）、就寝時刻や電子メディアの使用時間について、1週間チェックしていきます。7月は、九久平小学校、9月は滝脇小・幸海小学校、11月は九久平小・滝脇小・豊松小学校も同じ期間にチャレンジ week を行う予定です。健康な生活を送ることができるよう、家族で協力して頑張りましょう！



チャレンジの流れ

ふだんの生活は・・・

6月30日（月）

チャレンジカードの「一週間の目標」を記入し、帰宅後におうちの人のサインをもらう。

①平日、ねる時間は？

（ ）時（ ）分

②平日、ねる前にメディア機器を使用している？

- ☐ いつも使用している
☐ ときどき使用している
☐ あまり使用していない
☐ ほとんど使用していない

③平日、メディア機器をどれくらい使用している？

- ☐ 1時間以内 ☐ 2～3時間
☐ 1～2時間 ☐ 3時間以上

7月1日（火）～4日（金）

朝の会で、昨日の生活の様子について振り返り、記入する。

7月4日（金）

- ・一週間を4段階で振り返り、数字を記入する。
- ・一週間がんばったこと、これからがんばりたいことを記入する。
- ・持ち帰り、土日のおうちの人のコメントをもらう。

松平★健康チャレンジ week

Part 1

年 組 番 名

★一週間の目標★

①（ ）時（ ）分 までにねます。目標が書けたら、おうちのの人にサインをもらいましょう！

② ねる1時間前【（ ）時（ ）分】までに電子メディアの使用をやめます。

③ 電子メディアの使用時間は、（ ）コース に挑戦します。（学習目的での使用は除く）

＊電子メディアとは・・・テレビ、ゲーム、スマホ、タブレット、パソコンなどの電子機器をさします。

④ 少しがんばればできそうな目標を、A～Eから選びましょう。
A：0分 B：30分まで C：60分まで D：90分まで E：120分まで

⑤ 電子メディア以外でどんなことを過ごしたいですか？
例：勉強、読書、運動、手伝い、趣味（絵を描く）など

⑥ 電子メディアの使用時にどんなことを気をつけたいですか？
例：30分に1回休憩する・30分を超えて見る・寝ながらスマホをしない など
【各自の目標】

電子メディアを使わない時間をつくることを「アウトメディア」と言います。

	7月1日 （ 火 ）	7月2日 （ 水 ）	7月3日 （ 木 ）	7月4日 （ 金 ）	1週間の振り返り
①昨日の就寝時間は？	：	：	：	：	
②昨日は、ねる1時間前までに電子メディアの使用をやめられましたか？	○・×	○・×	○・×	○・×	
③昨日の電子メディア使用時間は？	：	：	：	：	
④昨日は、電子メディア以外でどんなことを過ごしましたか？					
アウトメディア時間は？	：	：	：	：	
⑤昨日は、各自の目標を達成して電子メディアを使用できましたか？	○・×	○・×	○・×	○・×	

一週間を4段階（4よくできた 3できた 2あまりできなかった 1できなかった）で振り返り、数字を記入しましょう。

○一週間がんばったこと、これからがんばりたいこと

○おうちの方からひとこと

○先生サイン

メディアとのつきあい方を見直して、今より少しレベルアップした生活が送れるよう、チャレンジしてみてね！

