

## 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、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？

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1時間以内 | <input type="checkbox"/> 2~3時間 |
| <input type="checkbox"/> 1~2時間 | <input type="checkbox"/> 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、土日の間におうちの人からのコメントをもらう。

### 松平★健康チャレンジ week

Part 1

牛 組 務 名前

#### ★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)

○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

④ 電子メディア以外でどんなことをして過ごしたいですか？

例：勉強・料理・運動・子供い・趣味(絵を描く)など

⑤ 電子メディアの使用時にどんなことを気付いたいですか？

例：30分に1回休憩する・30分離して見る・運ながらスマホをしないなど

【各自の目標】

	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して過ごせましたか？					
アウトメディア時間は？	:	:	:	:	
⑤昨日は、各自の目標を実現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！

