

みなさん、夏休み前にお話した「チョコミントあいす」を意識して、充実した夏休みを過ごすことができましたか？少しずつ学校の生活リズムを戻しながら、勉強や部活にスイッチを切り替えていきましょう！

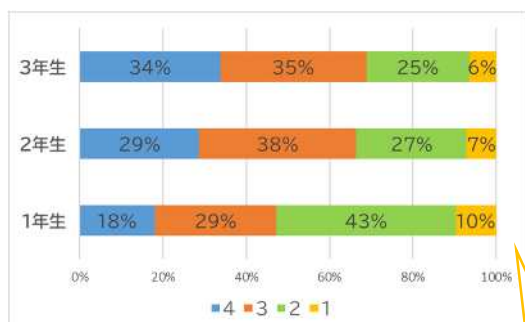
松平★健康チャレンジ week (Part1) の結果

6月30日(月)～7月5日(金)に生活点検活動を実施しました。

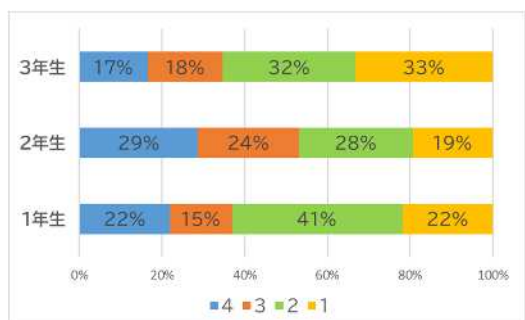
普段の生活習慣を振り返り、達成できそうな目標を各自で立て、4段階（4よくできた・3できた・2あまりできなかった・1できなかった）で振り返りました。

振り返りをもとに、目標の達成度を報告します！

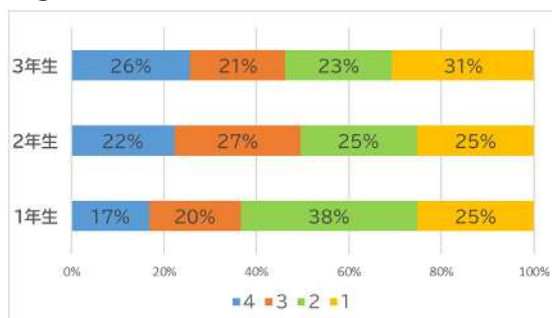
①就寝時間



②ねる1時間前に電子メディア OFF



③電子メディア使用時間



目標就寝時間を守れた人が多いです。しかし、目標時間を24時以降に設定している人が全体で11%いたため、23時までには寝れるように生活を見直しましょう！

②、③は、達成度が低いです。タイマーを設定したり、就寝準備をして心身を落ち着かせたりして工夫しましょう！

★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 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・読書・運動・手洗い・趣味（絵を描く）など

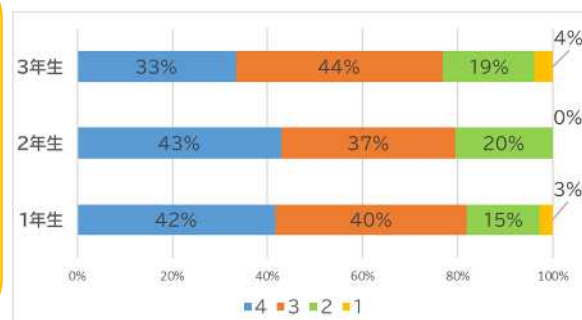
⑤ 電子メディアの使用時にどんなことを気をつけたいですか？

例：30分に1回休憩する・30cm離して見る・寝ながらスマホをしない など【各自の目標】

保護者サイン

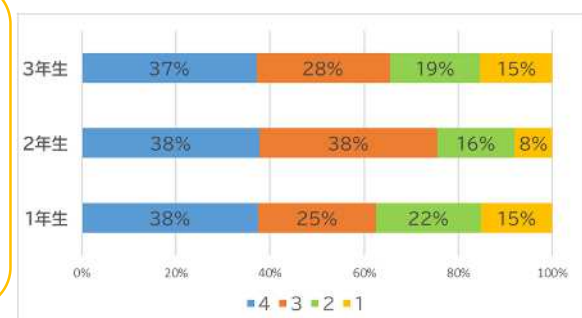
「勉強」、「寝る」という人が多く、電子メディアの使用を控えたことで、「勉強時間」、「就寝時間」が増えたようです。また、「手伝い」や「家族と話す」という人も多く、「家族との時間」が増えたようです。

④アウトメディア



各自の目標には、「目と画面の距離を30cm離す」や「30分に1回休憩する」という人が多かったです。その他にも、「トイレやお風呂、部屋にスマホを持っていかない」や「やるべきことを終わらせてから使う」という人もいました。

⑤各自の目標



【保護者の方のひとことから】

- ・本人自身で意識して行動し、電子メディアと上手に付き合ってもらいたい。
- ・電子メディア以外の楽しみを見つけてほしい。
- ・電子メディアの使用時間を減らして、早く寝てほしい。
- ・話し合って一緒にルールを決めよう。

次回、9月8日(月)～12日(金)に実施します。ご協力のほどよろしくお願いいたします。