

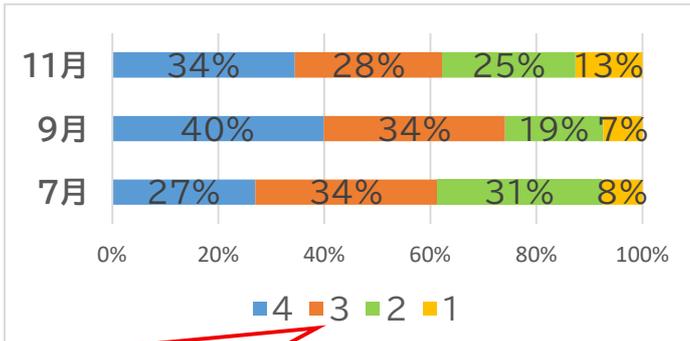
## 松平★健康チャレンジ week の結果

7月、9月、11月に生活点検活動『松中★健康チャレンジ week』を行いました。

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！

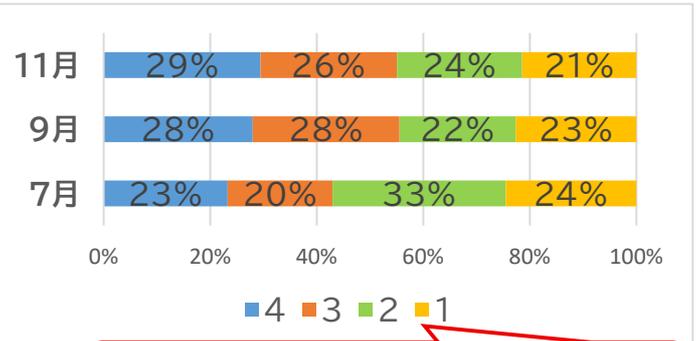
※全校結果

### ①就寝時間



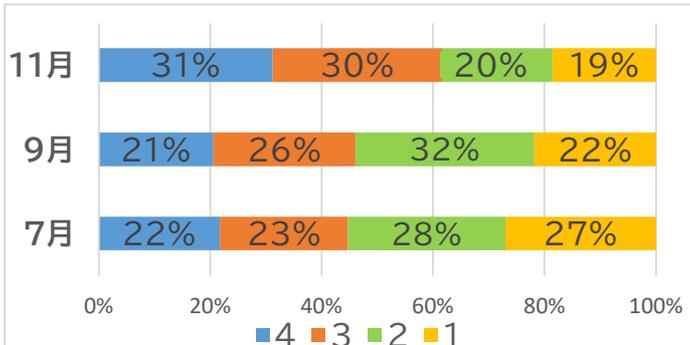
▲目標時間までに寝ることが「よくできた・できた」人の割合は、7月と11月ではほとんど変化がなかった。

### ②寝る1時間前に電子メディア OFF



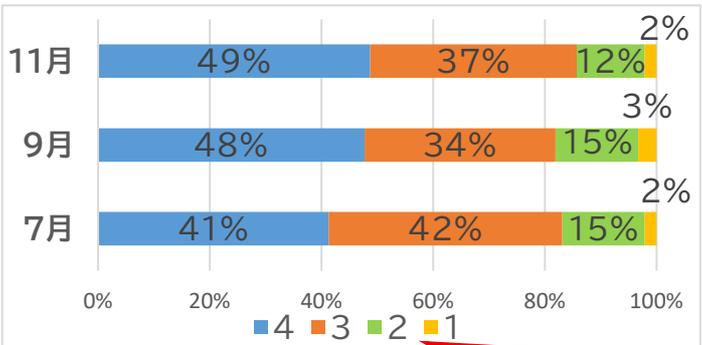
◎寝る1時間前に電子メディア OFFが「よくできた・できた」人の割合は、7月より増加した。

### ③電子メディア使用時間



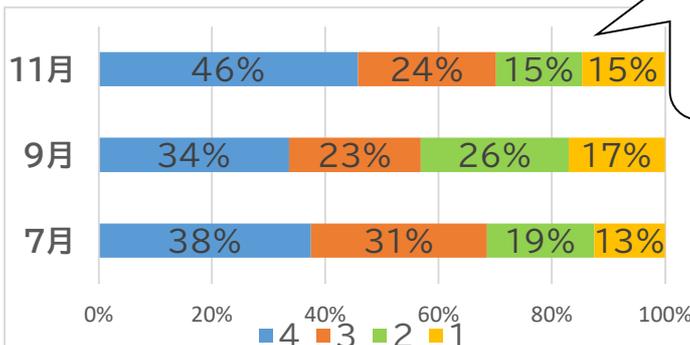
◎電子メディアコースの時間を守って使用することが「よくできた・できた」人の割合は、7月から11月にかけて増加した。

### ④アウトメディア



◎アウトメディアをすることが「よくできた・できた」人の割合は、7月から11月にかけて増加した。

### ⑤各自の目標



◎各自で立てた目標を達成することが「よくできた・できた」人の割合は、7月と11月ではほとんど変化がなかった。

#### 【各自の目標】

7月：電子メディアの使用時にどんなことに気をつけたいですか？  
 9月：寝る前に電子メディアを使わないためにどんな工夫をしたいと思いますか？  
 11月：寝る1時間前はどのように過ごしたいですか？

9月の目標には、「部屋にスマホを持っていかない」、「タイマーをセットする」、「連絡を早めに済ませておく」など、工夫して設定しました。  
 11月の目標には、「温かい飲み物を飲む」、「ストレッチする」、「お風呂に入る」、「勉強する」など、具体的な過ごし方を設定しました。

次のページあり

# ご協力ありがとうございました！

点検活動へのご協力ありがとうございました。次年度に向けて保健教育をよりよくするために、保護者の方のご意見等をお聞かせください。つきましては、以下の URL または二次元コードからご回答をお願いいたします。

URL: [松平★健康チャレンジ week について - フォームに記入する](#)

◆回答時間: 5分程度

◆回答期限: 令和8年3月4日(水)

