

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、普段の生活を振り返り、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・幸海・豊松・岩倉小学校、11月は九久平・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

6月29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。

前回の振り返りをもとに、目標を立てましょう！
中学生の理想のすいみん時間は8～10時間です。部活動や習い事で忙しいと思いますが、**7時間は眠れるようにしましょう！**
また、**23時まで**に寝ることを目標にしましょう！

6月30日（火）～7月3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。

④は、電子メディアの使用を避け、意識して電子メディア以外のことをした時間を書きましょう！④の目標に書いたこと以外でもOK！いつもやっている習い事もアウトメディアの時間ですね。

7月3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、土日のおうちの人からのコメントをもらう。

右側の「1週間の振り返り」の記入忘れが例年多いです。一週間を振り返って、自分で評価しましょう！

松平★健康チャレンジ week Part 1

年 組 番 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)

*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。

◎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、読書、運動、手芸、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付けたいですか？
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】

振り返り項目	記入日	6月30日 (火)	7月1日 (水)	7月2日 (木)	7月3日 (金)	1週間の振り返り
① 昨日の就寝時刻は？		時 分	時 分	時 分	時 分	
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？		時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
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？						
意識してアウトメディア時間は？		時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
⑤ 昨日は、各自の目標を意図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

電子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！

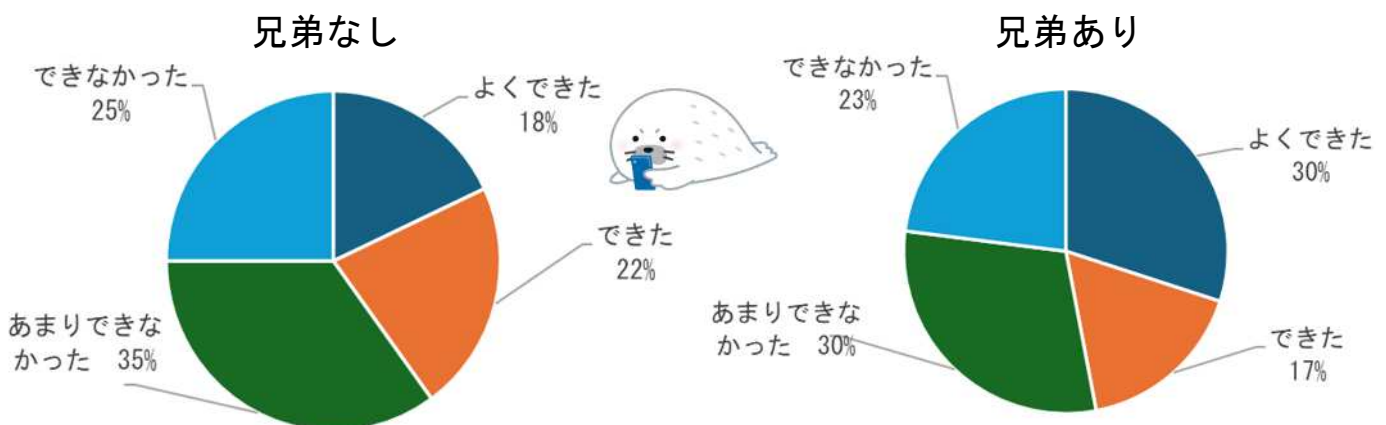


「電子メディアと上手につきあう一週間チャレンジ」の前に…

★ 普段の生活を振り返ってみよう ★

- ・ 平日の夜、ねる時間は？ () 時 () 分
- ・ 平日の朝、起きる時間は？ () 時 () 分
- ・ 平日、ねる前に電子メディアを使用していますか？
(使用している ・ 使用していない)
- ・ 平日、電子メディアをどれくらい使用していますか？
(30分まで ・ 60分まで ・ 120分まで ・ 120分以上)

「ねる 1 時間前の電子メディアOFF」できた？ R7 年度松平中学校の結果から



メディア使用時間を目標にした達成度も兄弟がいる家庭はポイントが 10% 高い結果でした。小・中合同の点検活動がよい結果につながることがわかったので、点検活動を続けて電子メディアと上手につきあうことができる松平っ子になれるとよいですね。

電子メディア依存にならない方法を 3 つ紹介します！

① デジタルデトックスをする

- ・ 電源を切る
 - ・ 使わない曜日や時間を決める
- 例) 木曜日は使わない
20時から使わない
- ・ 目につかないところ、手の届かないところに置く



② 体を動かす

- ・ 好きなスポーツをする
(テニス、野球、サッカー、バレーなど)
- ・ 散歩をする
- ・ 家の手伝いをする
- ・ 外で遊ぶ



③ 五感を育てる体験をする

- ・ においをかぐ
- ・ 風を感じる
- ・ 音を聞く
(虫の音、風の音など)
- ・ 自然のものに触れる
(木、草、花、虫など)

