健康チャレンジ週間の実施について（お願い）

鹿島ふれあい学園では、「望ましい生活リズムの定着」を目指し保育所・幼稚園・小中学校が連携して健康チャレンジ週間を設け、取り組んでいます。

１１月は、自分でチャレンジする項目を決めて取り組む「マイチャレンジコース」を下記のように設定しました。３つのコースから１つ選択し、取り組み例を参考に目標を決めてチャレンジしてください。よりよい生活リズムの定着のため、ご家庭でのご協力をお願いいたします。

記

１　実施期間　　１１月7日（木）～１１月１３日（水）

２　マイチャレンジコース

①　ウイルスからからだを守ろう！！コース

【取り組み例】・食べる前と後には必ず手洗い　・栄養バランスのよい食事

②　スポーツの秋！　からだを動かそうコース

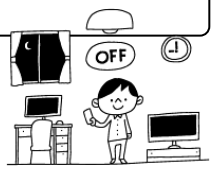
【取り組み例】・ジョギング　・外で遊ぶ　・なわとび　・お風呂上りのストレッチ

③　秋の夜長・・・　じっくり読書コース

【取り組み例】・１日〇分　・１日〇ページ　・１週間で「〇〇」を１冊読みきる。

３　今年度の取組

メディアの利用時間は１日　　小学校：６０分、　中学校：１２０分まで！



健康チャレンジカードの項目に「メディア」を設け、メディア接触の目標時間を学園で統一しています。

保育所・幼稚園・小中学校が合同で行うことで、兄弟姉妹が一緒に取り組める機会としています。家族のふれあいを高めたり、読書や学習時間を増やしたりするなど、ご協力をお願いします。

どんなメディアの使い方の工夫をしていますか？

今年度より、メディアの時間を小学校：６０分、中学校：１２０分にしています。
目標を達成するためにどんな工夫をしているか、各校で児童生徒たちに聞いてみました。
ぜひ、今後の参考にしてみてください。

中学校

・ゲーム機に時間設定をつけた。（１，２年）
・いつもより早く寝た。（１年）
・テレビがない部屋で過ごした。（２年）
・スマホを使う場所を決めた。自分の部屋にスマホを持って行かない。
スマホを常に持ち歩かない。（２，３年）
・親に隠してもらった。親がいる前で使用した。（３年）
・家族に「何分までする」と宣言してから使った。（１年）
・家族で声がけをした。家の人に注意してもらった。（全学年）
・勉強や運動、読書や家族との時間など他のことに時間を使った。（全学年）

小学校

■メディアの代わりにやってみたこと

・読書、工作（２年）
・釣り、おうちごっこ（４年）　・スポーツ（６年）
・外遊びを増やした。（５年）　・妹と遊んだ。（１年）
・雑巾がけを頑張った。（１年）

■工夫したこと

・タイマーをかけて頑張った。（１年）
・食事中のテレビの代わりに、音楽をかけたりラジオを聴いたりして見ないようにした。（４年）
・図書館で本を借りて読むようにした。（３年）
・家族で声をかけ合って、みんなで遊ぶ時間を増やした。
・メディアでやっていいのはゲームだけと決めて、タイマーをかけてやった。（５年）
・テレビとゲームを３０分ずつと時間を決めた。（複数学年）

■感想

・ピアノの時間が増えて上手になった。（５年）
・メディアの時間が減り、家族が話をする時間が増えてよい時間になった。（５年生保護者）
・読書の楽しさがわかった。（６年）