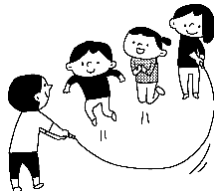


2学期の健康チャレンジ週間が始まります！！

- ・よりよい生活リズムを目指すために、カードにある6つの項目にチャレンジします。
- ・朝食・歯みがき・睡眠は、チャレンジしたいレベルの目標を選んで○でかこみましょう。
(普段の生活よりワンランク上の目標にチャレンジできるとよいです。)
- ・マイチャレンジは、下の3つのコースから1つ選び、例を参考にして自分の取り組む目標を具体的に決めましょう。

★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】 ・トイレに行った後は必ず 石けんで手を洗う ・栄養バランスのよい食事をする ・帰ったら手洗いうがいをする 	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 ・お風呂上がりのストレッチ 	③ 秋の夜長・・・ じっくり読書コース 【取り組み例】 ・しっかり手洗い ・うがいをする ・きれいなハンカチを持ち歩く 
--	--	---

★裏面の記入について

今年度の新たな取組として、健康チャレンジ週間中、メディアの目標を守るために、がんばったこと、工夫したことを記入する欄を裏面に設けました。(右図)健康チャレンジ週間終了後に記入して、提出しましょう。

★メディアルールについて

1学期に引き続き、鹿島中メディアルールは「暗い所でメディア機器を使わない」です。

改めて意識して取り組むために、健康チャレンジ週間の項目に設定しました。全校で意識して、メディア機器のよりよい使い方を身につけましょう。

健康チャレンジ週間で、メディアの目標をまもるために、おうちのみんなとがんばったことや、自分で工夫したことをかきましょう。

おうちの人といっしょに
がんばっていきましょう。



2学期 健康チャレンジカード

「寒さに負けない元気な体をつくろう!」

感染症などが流行しやすい季節になりました。この時期を元気に過ごすために、早寝・早起き・朝ごはん・メディアコントロールを心がけ、体調管理を意識して、免疫力を高めましょう。

年 組 番 名前

期間 令和6年11月7日(木)～11月13日(水)

★毎日チェックしましょう。○(目標が実行できた) ×(できなかった)

番号	チャレンジすること	7	8	9	10	11	12	13	○の合計
		木	金	土	日	月	火	水	
1	朝食 レベル①主食＋1品食べる レベル②主食＋2品食べる レベル③主食＋主菜＋副菜(みそ汁を含む)を食べる								
2	歯みがき レベル①3分以上みがく レベル②前歯を意識してみがく レベル③鏡を見ながら正しい歯みがき								
3	睡眠 レベル①11時30分までに寝る レベル②11時までに寝る レベル③10時30分までに寝る								
4	マイチャレンジ コースの番号⇒ 目標								
5	メディアルール 鹿島中メディアルール 暗い所でメディア機器を使わない								
6	メディア時間 学園目標(中学校) 利用時間1日120分まで								
									1～5の合計
		分	分	分	分	分	分	分	



○一週間を振り返って(がんばったことやこれからがんばりたいこと)

○が28個以下の人は、とくに○の少なかった項目に気をつけて生活しましょう。

裏も記入しましょう ⇒