

1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、朝食・歯みがき・睡眠・マイチャレンジ・メディアルール・メディア時間の6つの項目にチャレンジします。
- ・下の3つのコースからマイチャレンジを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。
- ・睡眠については、いつもの生活より少し早めの時間を目標に設定してチャレンジしましょう。

★マイチャレンジコース

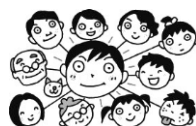
① さあ1日のスタート!!

気持ちよいあいさつから

始めようコース

【取り組み例】

- ・大きな声であいさつをする
- ・出会った人に自分から進んであいさつをする



② 暑い夏にそなえて体力を

つけよう!!夏バテ予防コース

【取り組み例】

- ・ジョギング
- ・外で遊ぶ
- ・お風呂上がりのストレッチ



③ じめじめ暑いけど・・・

食中毒さよなら予防コース

【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。

健康チャレンジ週間で、メディアの目標をまもるために、おうちの人といっしょにがんばったことや、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
かんがえてもいいです。



★メディアルールについて

電子メディア機器の利用について、保体委員会が5月にアンケートをとり、鹿島中メディアルールを設定しました。

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。

チャレンジカードの記入の仕方

1学期 健康チャレンジカード		「暑さに負けず、残りの1学期を元気に過ごそう！」 1学期も残り1ヶ月になりました。1学期を元気に乗り切るために、早寝・早起き・朝ごはん・メディアコントロールを心がけ、生活リズムを整えましょう。		年 組 番 名 前					
				期間 令和6年7月4日(木)～7月10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	4 木	5 金	6 土	7 日	8 月	9 火	10 水	○の合計
1	朝食 目標	(例) 主食+何かを食べる。バランスよく食べる。ゆとりをもってしっかり食べる。など							
2	歯みがき 目標	(例) 1日3回みがく。夜は5分以上みがく。鏡をみながらていねいにみがく。など							
3	睡眠 時 分までに寝る。	中学生は8時間以上の睡眠が必要です。							
4	マイチャレンジ 目標	コースの番号⇒ 目標は具体的に書きましょう。							
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	電子メディア機器の合計利用時間を記録しましょう。※学園目標は1日120分までです！							
6	メディア 時間 学園目標(中学校) 利用時間1日120分まで	分	分	分	分	分	分	分	1～5の合計



○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個以下の方は、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 ⇒