



新潟市立木崎中学校
保健室
令和5年5月23日
No. 5

生活チャレンジ週間があります。

5月29日（月）～6月2日（金）まで生活チャレンジ週間で、5月30日（火）は、ノーマディアデーとなります。小学校と同じ取組になります。



生活チャレンジ週間とは・・・

寝る時刻・起きる時刻・メディアの時間（1時間以内）で、家族と相談しながら計画を立て、行動していく週間です。テスト期間なのでテスト勉強に励む週間です。

お家の方へお願いです

5月26日（金）に生活チャレンジ週間のカードを配付します。

カードを持って帰ったら、お家でお子さんと話し合って生活の時間を決めて下さい。

カードは家族が見える場所に貼り、家族で声をかけ合って取組むようにしてください。最後の日に保護者の方からも感想の記入をお願いします。

下記のような用紙を持って帰ります。

令和5年度 生活チャレンジ週間

年 組 番

氏名

①家族で話し合って時間を決める。



1: 起きる時刻 時 分	2: メディアの時間 時間 分	3: 寝る時刻 時 分
-----------------	--------------------	----------------

起きましよう 5/30 (火) ノーマディアデー しましよう、 (中学生は8時間以上の睡眠が必要です)

②実際に生活をして、時間がどうだったのか、決めた時間を達成することができたのか、○か×を記入する。

	5/29 (月)	5/30 (火)	5/31 (水)	6/1 (木)	6/2 (金)	○の合計
1、起きる時刻を守れたか	実際の時刻 時 分	実際の時刻 時 分	実際の時刻 時 分	実際の時刻 時 分	実際の時刻 時 分	
2、メディアの時間を守れたか		1-FF (FF)	実際の時間 時間 分	実際の時間 時間 分	実際の時間 時間 分	
3、寝る時刻を守れたか	実際の時刻 時 分	実際の時刻 時 分	実際の時刻 時 分	実際の時刻 時 分	実際の時刻 時 分	
4、朝ご飯を食べたか						

朝ご飯はその日の午前中の活力となります。必ず食べてくようにしましょう！！

③最終日に今回実施してみたの感想を記入する。感想は、がんばった、出来なかったとう感想ではなく、どんなところがダメだったのか、今後どうしていくかなどを詳しく記入する。次回に活かせるようにする。

【生徒の感想】	【保護者の感想】
---------	----------

感想には、こんなところが良かった・よかった、2日目にはこういうところを改善したいという感想を書いてください。
6月5日（月）に必ず学校へ提出してください。