

# 参考：「1週間チャレンジシート」の使い方と解説

1週間チャレンジシートは、普段の生活を振り返り、生活習慣とデジタル機器に関する目標・ルールを設定します。設定した目標・ルールを1週間実践し、保護者からコメントをもらい、生活習慣改善につなげます。指導する先生方（担任の先生など）の解説書としてご活用ください。

## 1週間チャレンジシート ～生活習慣とデジタル機器の目標を考えてやってみよう！～

(6)年(A)組(2)番(健康 花大)

**1 生活習慣の目標を考えよう！**

いつも 目標

1. ねる時間 (22:00) ⇒ (21:30)

2. 起きる時間 (6:30) ⇒ (6:30)

3. どんな目標にしますか？

(例) ・1日合計1時間以上からだを動かす ・夜食を食べない  
 ・ねる前に楽しい運動をしない ・夕方に衣服をしない

**3** ねをとるために、自分の生活習慣の目標を1つ書こう！

夜食を食べない。

**2 デジタル機器のルールを考えよう！**

4. どのルールにしますか？ (○をつけよう)

・テレビ ・ゲーム ・スマートフォン ・タブレット ・パソコン

5. 選んだデジタル機器をどのように使いますか？

(例) ・テレビを20時以降は見ない ・タブレットは自分の部屋では使わない  
 ・ゲームは1日合計2時まで ・ねる1時間前からスマホの画面を見ない

よい睡眠をとるために、自分ができそうなデジタル機器のルールを1つ書こう！

自分の部屋にスマホを持っていかない。

### 自分で考えた目標やルールに1週間チャレンジしよう！

**4**

日にち	例	4/1	8/5	8/6	8/7	8/8	8/9	8/10	8/11
曜日	曜日	(土)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
ねる時間 (21:30)		○	○	○	×	○	×	×	○
起きる時間 (6:30)		×	○	○	○	○	○	×	×
生活習慣		○	○	×	○	○	○	○	○
デジタル機器		○	×	○	○	○	○	×	×

**5** 気づいたこと・感想

生活習慣の目標は守れた日が多かった。土・日は全体的にルールが守れたかった。

**6** うちの人からのコメント

生活習慣の目標はよくがんばりました◎  
 週末はどうしてもスマホを使う時間が長くなり、遅寝遅起になってしまっている……。まずは、週末の早起きと一緒にやってみようね

### 1 生活習慣の目標を考えよう！

- ・ねる時間、起きる時間の「いつも」は、ここ最近の平均的な時間を記入する。
- ・「目標」は9～12時間睡眠がとれる時間にすることが望ましいが、本人の生活習慣の傾向を踏まえ、高すぎる目標設定にならないよう注意する。

### 2 デジタル機器のルールを考えよう！

- ・デジタル機器の媒体を1つ決めて丸をつける。

### 3 よい睡眠をとるための具体的な目標

- ・例を参考に具体的な目標・ルールを記入する。
- ※よい睡眠につながる目標にしてください。
- ※毎日達成したかチェックをするため、「土日は運動する」など毎日チェックできない目標にしないよう注意する。
- ※デジタル機器のルールでは、終わる時間や使わない場所を決めるなど具体的なルールになるよう指導する。

### 4 1週間チャレンジ

- ・1で設定した、目標のねる時間と起きる時間を記入する。
- ・1週間連続（土日を含む）でチェックし、達成できたら○、できなかったら×などを記入する。

### 5 気づいたこと・感想

- ・チャレンジが終わったら、子ども本人が気づいたことを記入する。

### 6 おうちの人からのコメント

- ・保護者からのコメントをもらい、家族で振り返る。