教員用　指導の参考にご活用ください

チャレンジシートについて

チャレンジシートは、児童が自分の生活を見つめ、健康な生活を送るためのサポートができるよう作成しています。このシートは「自分の生活を見つめる」「健康な生活を続ける」の２部構成です。スマホやSNSのルールも健康な生活の一部として記載し実践できるようになっています。保護者の方にも取り組みに参加していただけるようになっています。

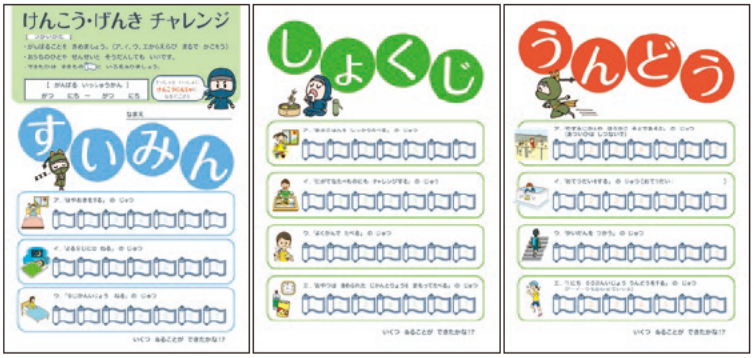
低学年　チャレンジシートの使い方

取り組み例

けんこう・げんきチャレンジ

自分の生活を振り返る、生活記録

- チャレンジ期間を決める（１週間）
- 自分で取り組みを選び、できたら巻物に色を塗る。保護者や教員と選んでもよい。



けんこうにんじゃになるんじゃ

チャレンジ結果から今後も健康な生活を続けるための取り組み

- けんこう・げんきチャレンジを取り組んだ結果から
  今後も元気に過ごすための取り組みを自分で考え記載して取り組む。
  （「続ける、できるようになりたい」など結果と合わせて考えることができるとよい。）
- ２週間程度取り組んだ後、振り返りを行い、記入する。
- 見やすいところに貼って、取り組みを継続する。
- 保護者から励ましのコメントを記載してもらう。
  保護者も取り組みに参加してもらう。



■ 取り組み時期の例 ■

時期＼目的	A 夏休み前 整った生活リズムを夏休み中も続けるために役立てる	B 夏休み中 夏休み前半をふり返り後半の生活改善に役立てる	C 夏休み後 夏休み後の生活改善に役立てる
夏休みに入る前	けんこう・げんきチャレンジ		
夏休み前半	けんこうにんじゃになるんじゃ	けんこう・げんきチャレンジ	
夏休み後半		けんこうにんじゃになるんじゃ	けんこう・げんきチャレンジ
夏休み明け			けんこうにんじゃになるんじゃ



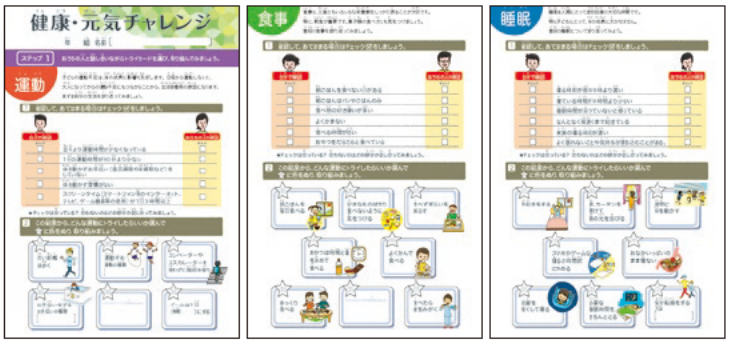
高学年　チャレンジシートの使い方

取り組み例

ステップ1（1～2週間）

自分の生活を見つめる取り組み

- 自分の生活を振り返る。（1）
- 必要な取り組みを選び実践する。（2）



ステップ2

自分の生活を見つめた結果を振り返る

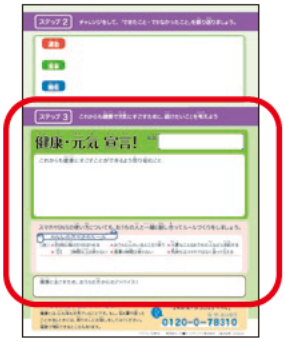
- ステップ1の取り組みを振り返る。



ステップ3

ステップ2の振り返りから健康な生活について自分で考え行動をする

- 健康な生活を続けていくため、
  自分はどんな取り組みが必要か考え、記載する。
- 健康・元気チャレンジ全体を通して、
  保護者から励ましのコメント記載してもらう。



■ 取り組み時期の例 ■

目的 / 時期	A 整った生活リズムを夏休み中も続けるために役立てる（夏休み前）	B 夏休み前半をふり返り後半の生活改善に役立てる（夏休み中）	C 夏休み後の生活改善に役立てる（夏休み後）
夏休みに入る前	ステップ1		
夏休み前半	ステップ2、ステップ3	ステップ1	
夏休み後半		ステップ2、ステップ3	ステップ1
夏休み明け			ステップ2、ステップ3



※取り組み時期は一例です。学校の実態に応じてご活用ください。
※最終ページは掲示できるようになっています。ぜひ健康を意識した取り組みを継続できるよう、掲示をしてご活用ください。