　　　　　　　中部中学校区合同

①のびた・・・メディアを使う時間は２時間まで

②ジャイアン・メディアを使う時間は１時間まで

③しずか・・・メディアを使う時間は３０分まで

④出木杉・・・メディアを使う時間は　なし

ぼく・わたしはふだん平日に

　　　時間　　　分メディアを使うので、（①～④の数字を書く↓）

にチャレンジします！

**＜メディアの目標＞**

※メディアとは，ゲーム・スマホ・タブレット・パソコン

などの電子機器をさします。**（課題や勉強に使ったものは除く）**

ばっちリズムカード

　　　　　年　　　組　　　番　名前

　**＜すいみんの様子＞**　 私の目標…　　　時　　　分に ねます！ 　 ↓できたら○，できなかったら×を書きましょう。

就寝時刻、メディアを使う時間を決めて、早ね・早起きができるようにしましょう。





**担任の先生チェック**

**保健の先生からの**

**メッセージ**

＜ふりかえり＞　５日間の体の調子やがんばったことなどを，書きましょう。

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **※ねていた時間に色をぬりましょう。**☆（ふとんに入る時刻）のめやす　　小５・６年　**１０時** | 前日に布団に入った時こく | A就寝時刻目標までにねた | Bの目標 | C朝ごはんを食べた | D朝、すっきり起きられた |
| ５日（月） | 7　  　　　　　8 　　　　 9 　　　　10 　　　11 　　　　　 12 　　　　　1 　　　　　　　2 　　　　　　3 　　　　　4   　　　　5   　　　　　 6   　　7   　　　　8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 　 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

 　　何時間寝た？\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（☆の数を数えよう）　　　　　　時間 | 　 　時　 分 |  |  |  |  |
| ６日（火） |  　　何時間寝た？7　  　　　　　8 　　　　　　　　　 9 　　　　10 　　　11 　　　　　 12 　　　　　1 　　　　　　　2 　　　　　　3 　　　　　4   　　　　5   　　　　　 6   　　7   　　　　8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 　 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 　 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（☆の数を数えよう）　　　　　　時間　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　　　　　　　　 |  　時　 分 |  |  |  |  |
| ７日（水） | 7　  　　　　　8 　　　　 9 　　　　10 　　　11 　　　　　 12 　　　　　1 　　　　　　　2 　　　　　　3 　　　　　4   　　　　5　   　　　　　 6   　　7   　　　　8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 　 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 　 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

 　　何時間寝た？\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（☆の数を数えよう）　　　　　　時間　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　　　　　　　　　　　　 | 　 時　 分 |  |  |  |  |
| 7　  　　　　　8 　　　　 9 　　　　10 　　　11 　　　　　 12 　　　　　1 　　　　　　　2 　　　　　　3 　　　　　4   　　　　5   　　　　　 6   　　7   　　　　8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 　 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 　 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

８日（木） |  　　何時間寝た？\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（☆の数を数えよう）　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　　　　　　　　　　　　 　　　　　　時間 | 　 時　 分 |  |  |  |  |
| 7　  　　　　　8 　　　　　　　　 9 　　　　10 　　　11 　　　　　 12 　　　　　1 　　　　　　　2 　　　　　　3 　　　　　4   　　　　5   　　　　　 6   　　7   　　　　8

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 　 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 　 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

９日（金） |  　 何時間寝た？\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png\\svifile01\home\yougokyouyu05\Desktop\星１.png　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（☆の数を数えよう）　　　　　　時間　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 |  　時　 分 |  |  |  |  |
| ☆の合計（５日間のすいみん時間の合計）時間 | A・B・C・Dそれぞれの〇の数→ | A | B | C | D |

おうちの人からの応援メッセージ

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　**１２日（月）に学校へ出しましょう。**