　　　　　　　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。**