

## R 7 年度 荒尾三中校区 できるといいね！

### 「早寝・早起き・朝ごはん」と「メディアコントロール」取り組みカード

早寝・早起き・朝ごはんとメディアコントロール（テレビやゲームの時間を短くして勉強・手伝い・読書などをする）に取り組みましょう。三中校区の共通の取り組みです。

一週間取り組んだら、自分で点数をつけて（判定して）みましょう。

#### （１）早寝・早起き・朝ごはん

- ☐ 幼・保育園児…９時までにねる 小学生…１０時までにねる  
中学生…６～７時間の睡眠をとる
- ☐ 少なくとも登校のため家を出る１時間前には起きましょう。
- ☐ 朝ごはんを食べる



#### （２）メディアコントロール

- 幼・保育園児…食事中はテレビやけいたい、スマホ、ゲームなどをしない
- ☐ 小・中学生…テレビやゲーム・SNSは２時間以内。
- ☐ 小学生は９時以降しない。 中学生は１０時以降しない。

※ 取り組み結果表（ ）月 年 組 名前（ ）

できたら○、できなかったら×を書こう。○１つ、１点です。

日	曜	早ね	早おき	朝ごはん	得点	メディア ２時間以内	夜９時以降（小） 夜１０時以降（中）	得点
2	月							
3	火							
4	水							
5	木							
6	金							
		合計				合計		



得点	判定	判定	得点	判定	判定
11～15点	A：すばらしい		7～10点	A：すばらしい	
6～10点	B：もうすこし		4～6点	B：もうすこし	
1～5点	C：がんばろう		1～3点	C：がんばろう	

■メディアにふれなかった時間は、何をして過ごしましたか？教えてください！