

# R7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	早起き	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	B：もうすこし	7～10点	A：すばらしい	C：がんばろう
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！