

## 朝ごはん**100%** 早おき**88%** 早ね**91%** たっせい達成！！

県下一斉「くまもと 早ね・早おき いきいきウィーク」の取り組みに合わせて松島中校区が連携して、「松島っ子の生活のきまり」にそって、同じカードで取り組みました。今年は、生活リズムに影響が大きいメディア関係のルールをこの機会に決めて取り組んでもらいました。その後も守れていますか？

### メディア関係 わがや我が家のルール しょうかいを紹介！

- ・ゲームは（よる）8時30分まで。
- ・1日1時間、しゅくだいをしてから。
- ・しゅくだいをすませたら、ゲームを9時までしてよい。
- ・30分したら休けいする。
- ・おふろあがりは、ねるまでユーチューブみない。
- ・ショート動画は、3本みたら休けいする。
- ・じかんをまもる。
- ・しゅくだいをしてから、ゲームをする。
- ・しゅくだいが終わってから、動画を見たりゲームを見る。
- ・することがおわってからする。
- ・1時間30分以内のタブレット使用

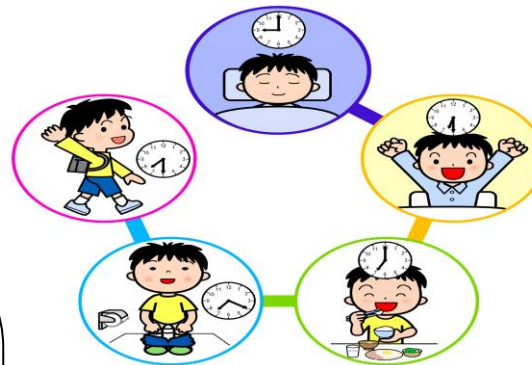
どれも大事なルールですね！続けて取り組みましょう



### おしらせ



☆「溶連菌感染症」にご用心(発熱、のどの痛みや腫れ等)出席停止になります。  
☆必要に応じて、水筒のお茶の補充を行っています。(予算はPTA会計より)



### 夕食時はテレビを消そう

達成率 **92%**

### SNSは夜8:30まで

達成率 **94%**

家族でメディアコントロールをして、朝は気持ちよく目覚めて、元気に学校生活が送れるようにしていきましょう。

### ホームメディアデー(毎月第1水曜日)家庭での取組を紹介します！！

- ・宿題をすませて、オセロをしてあそびました。
- ・宿題や絵をかいたりして過ごした。
- ・テレビを見ずに、宿題に取り組みました。
- ・宿題をすませて、みんなでUNO(ウノ)をしてすごした。
- ・宿題をすませ、その後は読書をずーっとしていました。
- ・少しだけメディアを見て、早くねました。
- ・おしゃべりをしたり、ゴロゴロしたり思い思いの時間を過ごしました。
- ・家族でボードゲームをしました。
- ・宿題も早めにすませ、ゆったり過ごすことができました。
- ・夕食のときはテレビを消し、今日の出来事などを話しながら過ごした。
- ・ピアノの練習をいつもより長くしたり、父親といっばい遊んだりした。

～毎月の取組ありがとうございます。有意義な時間になりますように～

みんな どんなす  
ごし方をしている  
かな？