

メディア・すいみんチャレンジウィーク！

3～6年生は学校保健委員会で、小学生は9～10時間くらいすいみんが必要だということや、メディアについてのルールを家族と決めることが大切だと学びました。そこで、7月11日(月)～15日(金)を「メディア・すいみんチャレンジウィーク」として、チェック活動を行いたいと思います。

3～6年生が対象です！

メディア・すいみんチャレンジカード

年 番 名 姓

(1) 学校保健委員会や学んだことをおぼえて、家族と話しあってメディアに関するルールを具体的に決めましょう。

(2) メディアを使った時間とすいみん時間を記録しましょう。

例) メディアを使った時間は青、すいみん時間は赤で色をぬきましょう。

7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

(3) (1)で家族と決めたルールは毎日守れましたか？

守られたら、かめに好きな色をぬきましょう。守れなかった日はぬきません。

7/11 (月)	7/12 (火)	7/13 (水)	7/14 (木)	7/15 (金)

気づいたこと、がんばったこと、反省

おぼえの思い出

保護者から

★7/18(月)に提出します！

やること①

家族と話し合ってメディアに関するルールを具体的に決めよう！

よい例：1日2時間まで、リビングだけで
悪い例：使いすぎない

やること②

11～15日の間、すいみん時間は青で、家でメディアを使った時間は赤で色をぬろう！

やること③

(1)で家族と決めたルールがその日に守れたら、かめのイラストに好きな色をぬろう。守れなかったらぬきません。

やること④

15日(金)に家に持ち帰り、自分の反省とおうちの方からのコメントを記入してもらいましょう。**19日(火)に提出です！**

保護者の方へ

メディア・すいみんチャレンジウィークを7月11日(月)～15日(金)に実施します。メディアのルールを保護者の方と話し合って決めていただく欄があります。お子さんと一緒にメディアの使い方やルール、睡眠時間など、ご家庭で見直す機会にしてください。また、後日チェックカードを持ち帰ります。励ましの言葉等いただければと思います。お忙しい中とは思いますが、よろしくお願いいたします。

