

せいかつ 生活をととのえて えがお わ ひろ 笑顔の輪を広げよう 週間 しゅうかん
にっこい生活カード(冬)

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

じぶん せいかつ かえ がっき げんき
 自分の生活をふり返って、3学期を元気にスタートさせるためのカードです。

はじめに、おうちの人と 起きる時間 ・寝る時間 ・アウトメディアの目標を約束して決めましょう。

★おうちの人との約束★

へいじつ におき じかん
 平日に起きる時間・・・ 時 分

きゅうじつ におき じかん
 休日に起きる時間・・・ 時 分

ね じかん
 寝る時間…………… 時 分

アウトメディアの目標……………

アウトメディアの目標を①～④からえらぼう！

- ①食事中は、テレビを消します。
- ②ねる部屋にテレビ・ゲーム・タブレット・スマホを持ち込みません。
- ③テレビ・ゲーム・タブレット・スマホは4時間までを守ります。
- ④テレビ・ゲーム・タブレット・スマホは2時間までを守ります。

★チェック表★(できたところには○、できなかったところには×を書きましょう)

日にち	1/8(水)	1/9(木)	1/10(金)	1/11(土)	1/12(日)	1/13(月)	1/14(火)
起きる時間は 守れましたか？							
朝ごはんは 食べましたか？							
アウトメディアの 目標()							/
寝る時間は 守れましたか？							
元気なあいさつが できましたか？							
先生・おうちの人 からのサイン	先生	先生	先生	おうちの人	おうちの人	おうちの人	先生

1週間チェックをして思ったことを書きましょう。

【評価】 ◎ ○ △ × (丸で囲みましょう)



すべて書いて、1月14(火)に担任の先生に提出しましょう。

記入の仕方

にっこい生活カードについて(1/8~1/14)

冬休み明けも健康に過ごせるよう、こちらのカードで健康チェックを行います。
お手数をおかけしますが、ご協力お願いいたします

おもて面のにっこい生活カードにおうちの人と一緒に考えた約束を書きましょう。

アウトメディアとは…
メディア(テレビ、ゲーム、スマートフォン、タブレット、パソコンなど)から離れて過ごすこと

★おうちの人との約束★

平日に起きる時間… 時 分

アウトメディアの目標を①~④からえらぼう!
①食事中は、テレビを消します。
②ゲーム・タブレット・スマホを
③ゲーム・タブレット・スマホは
④ゲーム・タブレット・スマホは

★ポイント★

- ①平日と休日の起きる時間は2時間以上ずれないようにしましょう。
- ②小学生の理想の睡眠時間は9~11時間といわれています。

★チェック表★(できたところには○、できなかったところには×を書きましょう)

日にち	1/8(水)	1/9(木)	1/10(金)	1/11(土)	1/12(日)	1/13(月)	1/14(火)
起きる時間は守れましたか?							
朝ごはんは食べましたか?							
アウトメディアの目標()							
寝る時間は守れましたか?							
元気なあいさつができましたか?							
先生・おうちの人からのサイン	先生	先生	先生	おうちの人	おうちの人	おうちの人	先生

前日の寝た時間について書きます。

8~10日と14日は学校で、11~13日は家でチェックをします。
先生やおうちの人からサインをもらってください。

1週間チェックをして思ったことを書きましょう。

【評価】 ○ ○ △ × (丸で囲みましょう)

14日(火)のチェックが終わったら評価・感想を書きましょう。
すべて書いたら担任の先生に提出してください。

すべて書いて、1月14(火)に担任の先生に提出しましょう。