

生活目標（2月～）

メディアの約束	
おきる時間	朝 時 分までに おきます。
ねる時間	夜 時 分までに ねます。 ねる1時間前までに、メディア機器を使うのをやめましょう！

メディアコントロールカードの確認が終わったら、この紙をみなさんに返します。おうちの中で自分がいつも目にする場所にはってください。（『生活目標』の面が見えるようにはりましょう。）

メディアコントロール週間でない時も、生活リズムをととのえて、心と体の元気をつくっていこう！