

～5月のいこい週間について～

今年度も、毎月15日(いこいの日)が含まれる1週間を「いこい週間」とします。いこい週間に、
生活リズムのチェックやアウトメディアのチャレンジを行う日を1日決めて、チャレンジした内容を「いこ
いカード」に記入しましょう。記入したら、担任の先生へ提出してください。

✿ 5月のいこい週間 ✿

5月10日(月)～5月16日(日)

※おうちの人と相談して、取り組む日を1日決めてください。



✿ いこいカードの書き方 ✿

「早寝ができた」「早起きができた」「朝ごはんを食べた」「読書をした」…できたら〇を書きます。

「チャレンジしたアウトメディアのステップ」…チャレンジしたステップの数字を書きます。

アウトメディアのステップ

- ステップ1…テレビを見ていないときは、スイッチをきる
- ステップ2…朝ごはん又は、夕ごはんのとき、メディアをきる
- ステップ3…食事の時はメディアをきる
- ステップ4…午後からはメディアをきる
- ステップ5…朝から、メディアをきる

※学校の授業など、勉強でメディア機器を使用した時間は、メディアを使用

した時間としなくていいです！

こんねんど
今年度も

がんばろう！！

