

～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週間は「いこい週間」とします。いこい週間中に、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○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！

今年度も
がんばろう！！

