****

メディア

チェックシート

　　　　　（土日・祝日用）

しっかり食べて，たっぷり運動し，ぐっすり眠る仙台っ子！

**すこプラ推進キャラクター「まもるくん」**

**一日のメディア利用時間・家庭学習時間・睡眠時間を記入しましょう。**

**☆テレビを見た時間（スマホ・携帯・ネット）　　　　　⇒テレビ（赤）**

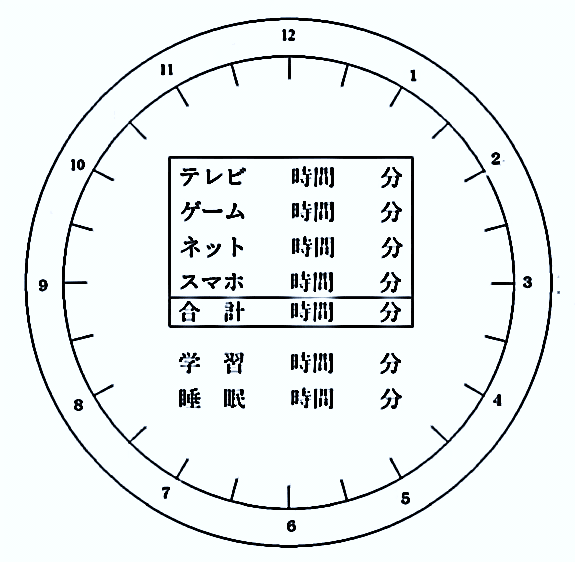
**メディアを利用した時間を色別に塗りましょう**

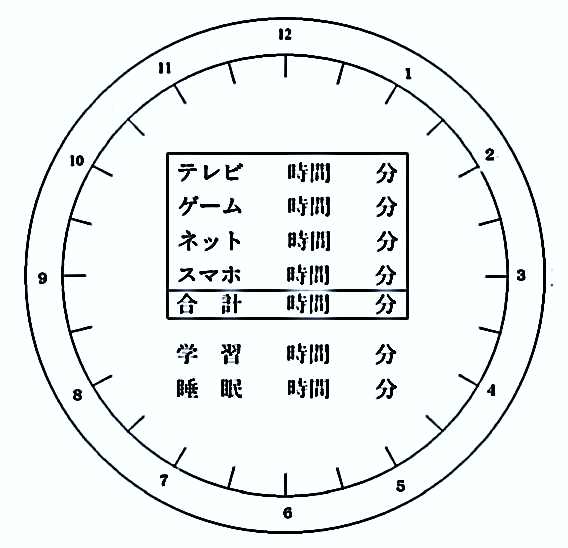
**☆ゲームをした時間（スマホ・携帯・ネットなども）　　⇒ゲーム（緑）**

**☆ネットを利用した時間（パソコン・スマホ・携帯など）⇒ネット（青）**

**☆スマホ・携帯でメールや通話した時間　　　　　　　　⇒スマホ（黄）**

**☆学習時間（塾・家庭教師の時間も）⇒黒で斜線を引きましょう。**

**☆睡眠時間は寝た時間がわかるように線を引きましょう。**

****

**月　　日（土）午前**

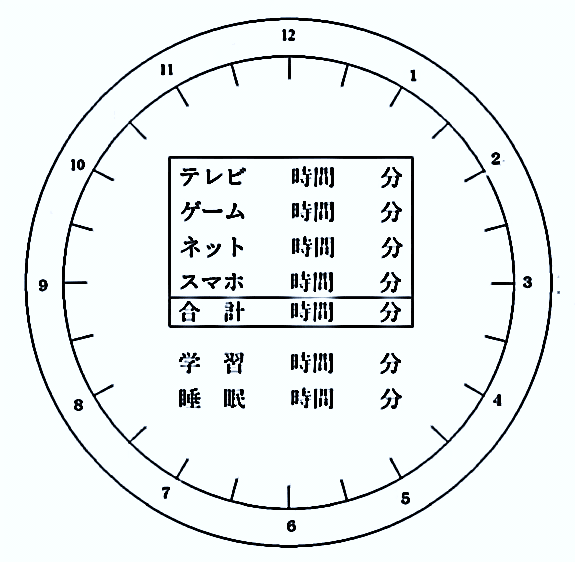
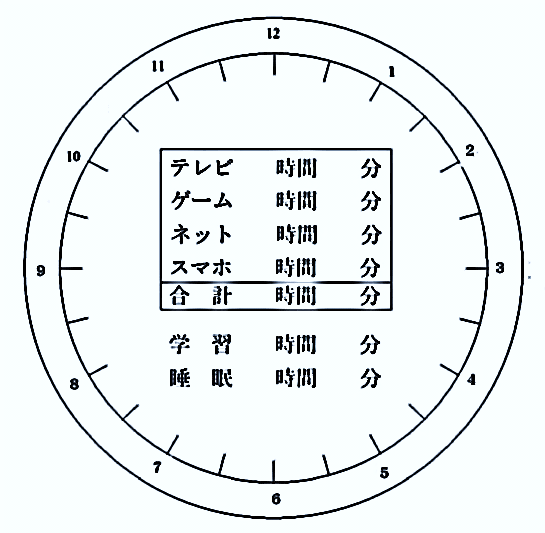
**月　　日（土）午後**

**昼**

**昼**

**夕**

**朝**

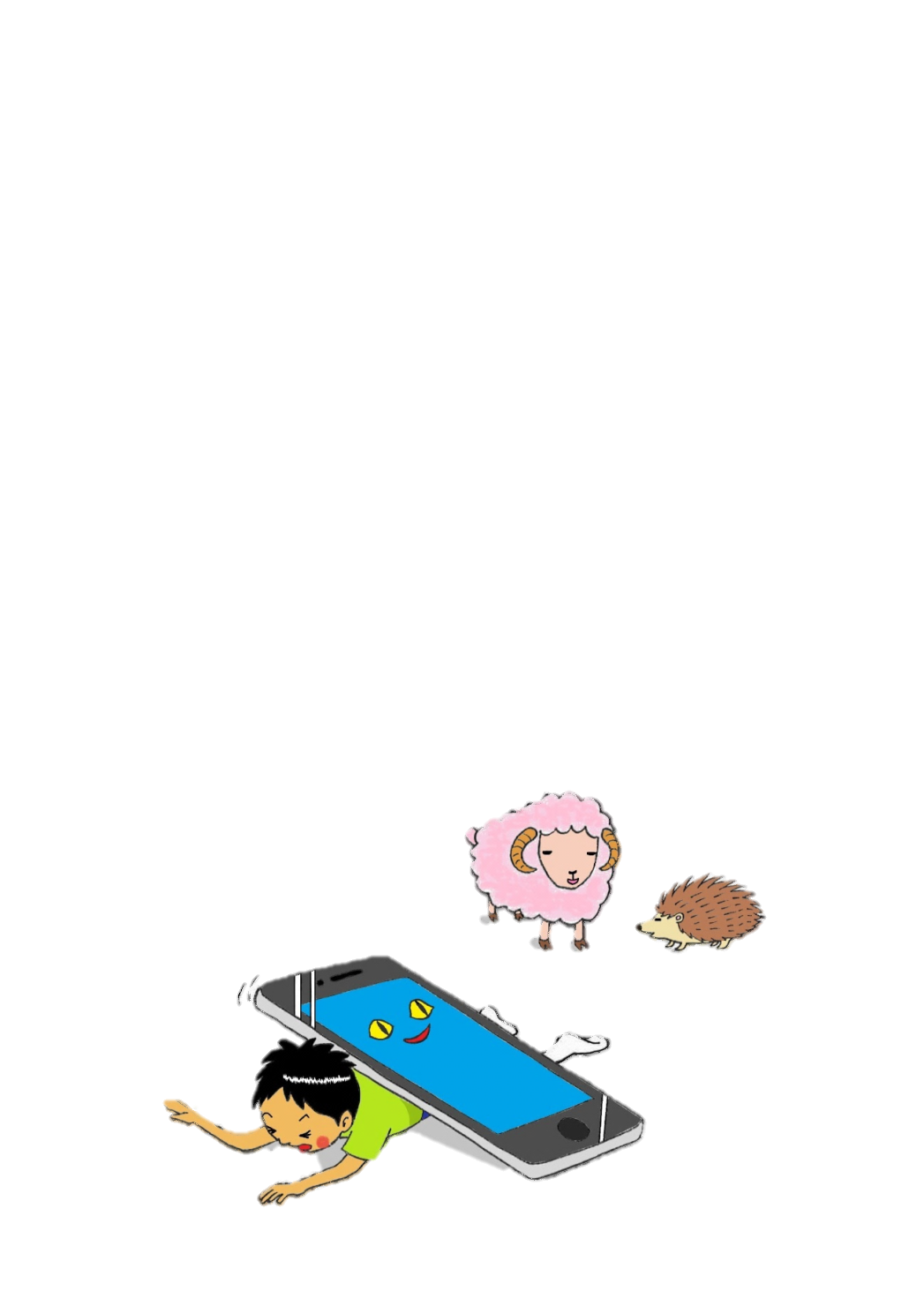
****

**月　　日（日）午後**

**月　　日（日）午前**

**昼**

**昼**



**夕**

**朝**

**メリハリ**

**ないよね～**

**ずっとスマホって**

**いうのもね～・・**

**まもるくん**

**ハリー**

**メリー**

**振り返って気づいたことや思ったことを書きましょう**