****

メディア

チェックシート

　　　　　（平日用）

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。平日は（月曜日～金曜日）は帰宅してから，夜寝るまでです。土・日曜日は１日の時間を記入してください。**

**☆テレビを見た時間（スマホ・携帯・ネット）　　　　　⇒テレビ（赤）**

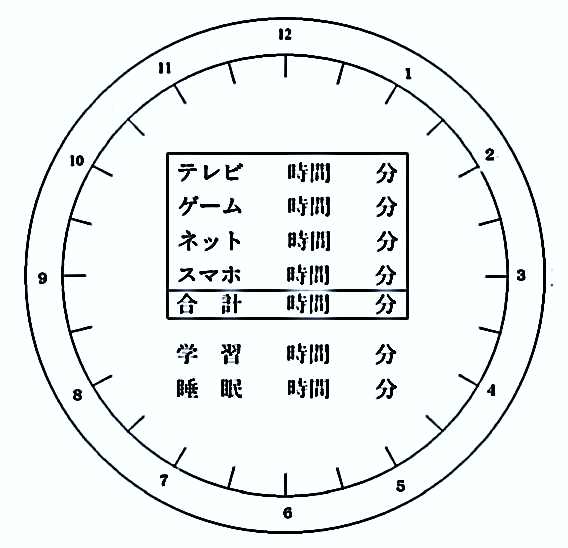
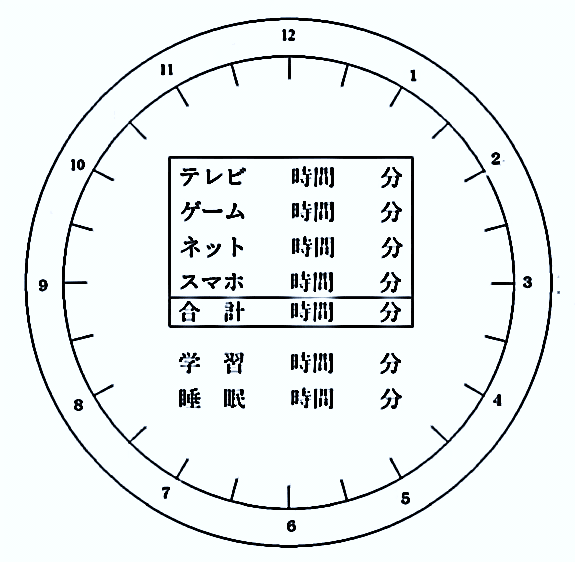
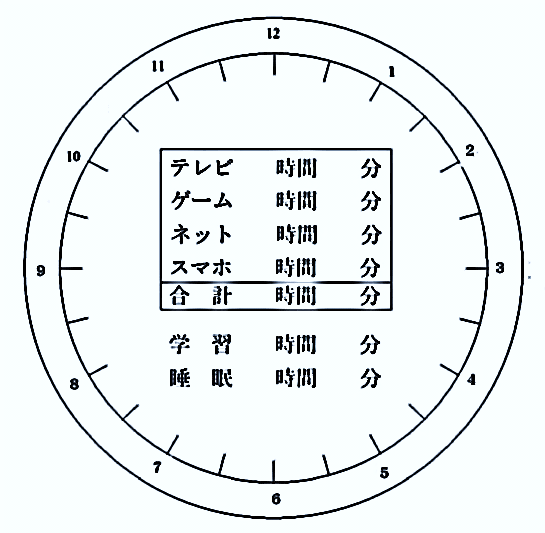
**メディアを利用した時間を色別に塗りましょう**

**☆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）**

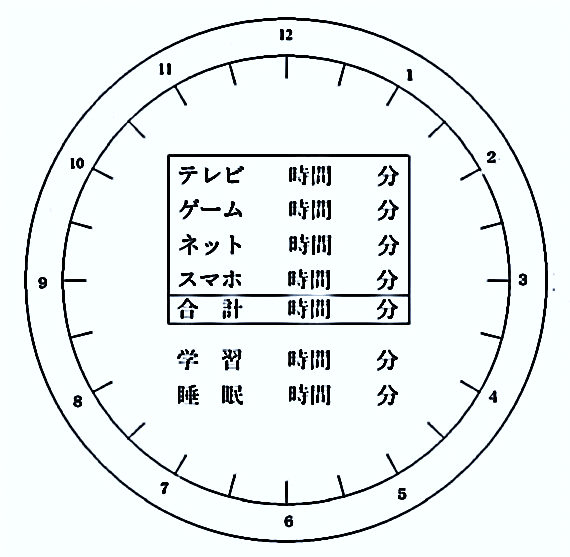
**☆学習時間（塾・家庭教師の時間も）⇒黒で斜線を引きましょう。**

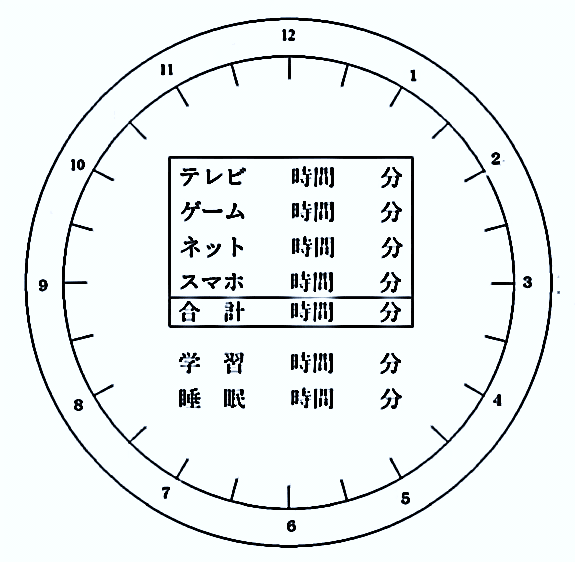
**☆睡眠時間は寝た時間がわかるように線を引きましょう。**

**月　　日（水）**

**月　　日（火）**

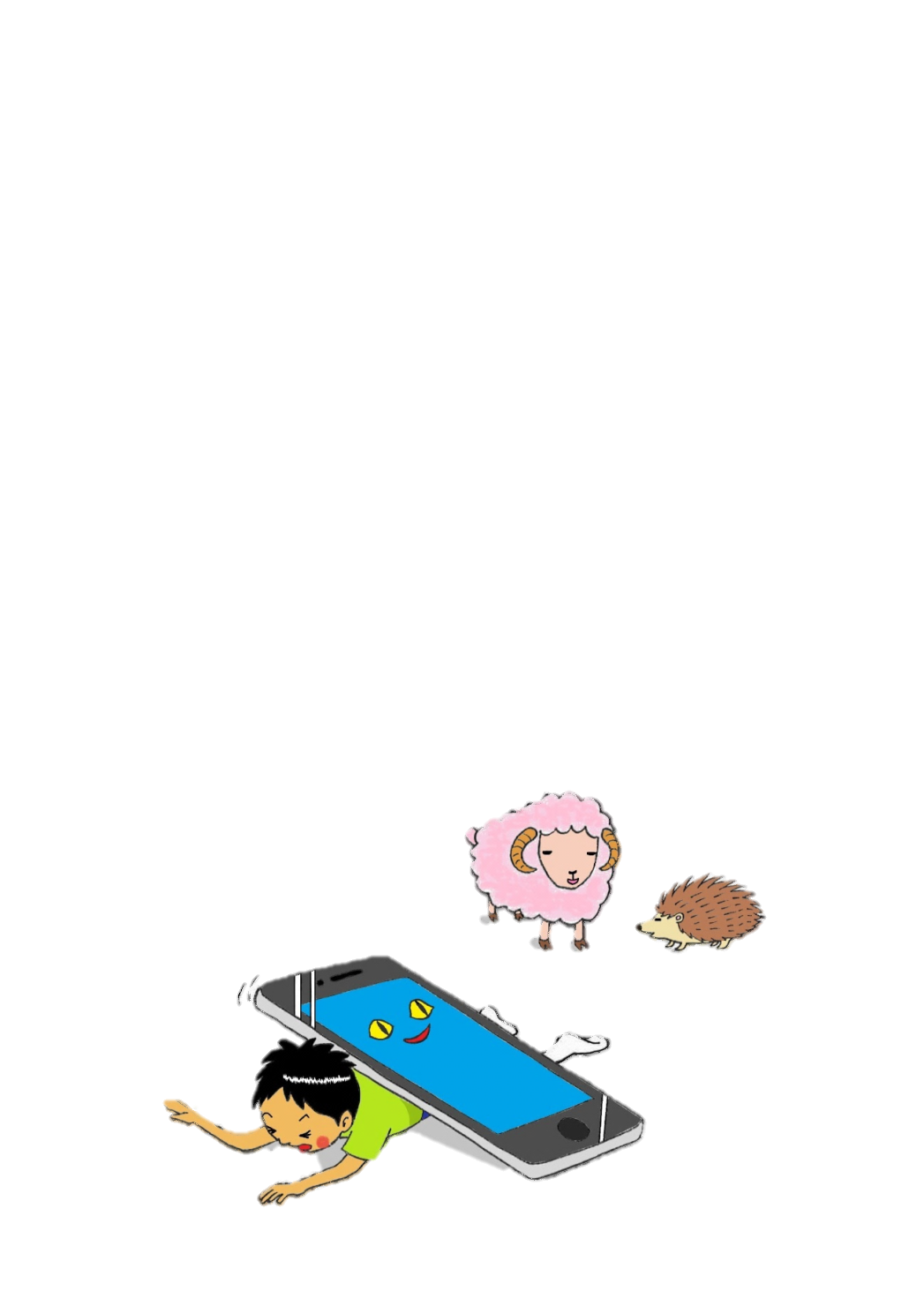
**月　　日（月）**

****

****

**月　　日（金）**

**月　　日（木）**



**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**