

すいみん時間は9～12時間とりましょう！

【めやす】 6時半まで

低学年9時まで 中学年9時半まで
高学年10時まで

ねる1時間前までにやめる

1日2時間00分まで

起きる時刻
時 分

ねる時刻（布団に入る）
時 分

メディアをやめる時刻
時 分

メディア時間
時間 分まで

目標ハッピーポイント
(最高30こ)

目標達成できたら家族からごほうび...何にする？
お金がかからないごほうびを家族と相談しよう。ごほうびがあるとがんばれるね！

できたら○ できなかったら空欄(何も書かない)	【記入例】	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	○の合計
1 目標時刻までに起きられた	○						
2 目標時刻までにねられた	○						
3 ねる1時間前までにメディアをやめられた	○						
4 メディア時間を守った	○						
5 栄養バランスのよい朝ごはんを食べた	○						
6 運動・遊びなどで合計60分以上体を動かした	○						
○の合計はハッピーポイントです。ハッピーポイントを全校でたくさんためよう♡→							

よかったところ

これからどうするともっと良くなる？

5日間を終えて...おうちの方の振り返りをお願いします！

(お便りで紹介させていただく場合があります。お名前は載せません。)

