

スクリーンタイム日記をつけてみよう！～テレビ、スマホ、タブレット、ゲームなどを使った時間に色をぬいしましょう！～

*スクリーンタイムとは・・・スマートフォン等のインターネット、テレビ、ゲーム機器等のメディア使用時間（学校での学習に使用する時間は除きます。）

*めあては、下の時間を参考におうちのひとと相談して決めましょう。

めあてをかきましょう！

メディアを使う時間は **1日()時間()分**までにします。

1・2年生 1時間 3・4年生 1時間30分
5・6年生 2時間

	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	ごうけい 合計
		あさ						記入例							よる										じかん 2時間30分
9月1日	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	ごうけい 合計
かようび 火曜日																									じかん 時間 ぶん 分
9月2日	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	ごうけい 合計
すいようび 水曜日																									じかん 時間 ぶん 分
9月3日	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	ごうけい 合計
もくようび 木曜日																									じかん 時間 ぶん 分
9月4日	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	ごうけい 合計
きんようび 金曜日																									じかん 時間 ぶん 分
9月5日	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	ごうけい 合計
どようび 土曜日																									じかん 時間 ぶん 分
9月6日	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	ごうけい 合計
にちようび 日曜日																									じかん 時間 ぶん 分
9月7日	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	ごうけい 合計
げつようび 月曜日																									じかん 時間 ぶん 分

<宮健康チェック・スクリーンタイム日記の感想をかきましょう>

○をつけられた、×になってしまった理由はどんなところだったかな？元気に過ごすためにどんなことを気を付ければよいかな。一週間の生活をふり返ってみましょう。

<お家の方へ>お子さまのメディア使用の様子を教えてください。

例：約束をした時間を守って使用しています。

約束した時間になったので、やめるように言っても聞いてくれない等。