



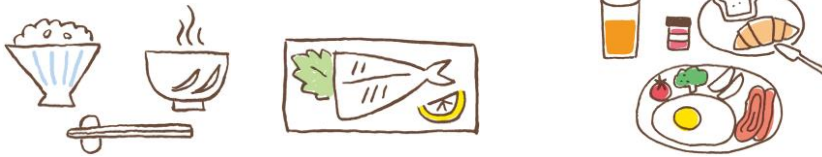
望ましい家庭生活のしおり



2019年4月 白糠町立白糠小学校・中学校

起床時刻 & 朝ごはん

6時30分までに起きて、朝ごはんを食べよう！
(遅くても出発時刻の1時間前)



赤・黄・緑の食品（くわしくはウラを見てね）をバランスよく食べよう。

ゲーム・ネット・スマホ・タブレットにふれる時間

- ① 平日（月～金）1日合計2時間以内
- ② 小学生は午後8時30分、中学生は午後9時30分以降は保護者にあずける

平日、家でメディアなどにふれる限度としての時間の目安です。時間はもちろん使い方についても家庭での約束（例：自分の部屋に持ち込まないなど）を決めて、十分な学習時間や睡眠時間などを確保しましょう。

学習時間

1年生 = 20分以上
 2年生 = 20分以上
 3年生 = 30分以上
 4年生 = 40分以上
 5年生 = 50分以上
 6年生 = 60分以上
 中学1年生 = 70分以上
 中学2年生 = 80分以上
 中学3年生 = 90分以上



就寝時刻

この時間までには布団に入ろう！

1・2年生 = 午後 9:00
 3・4年生 = 午後 9:00
 5・6年生 = 午後10:00
 中学生 = 午後11:00



ぼく・わたしのチャレンジ目標

年 名前 _____



朝は 時 分までに起きる！



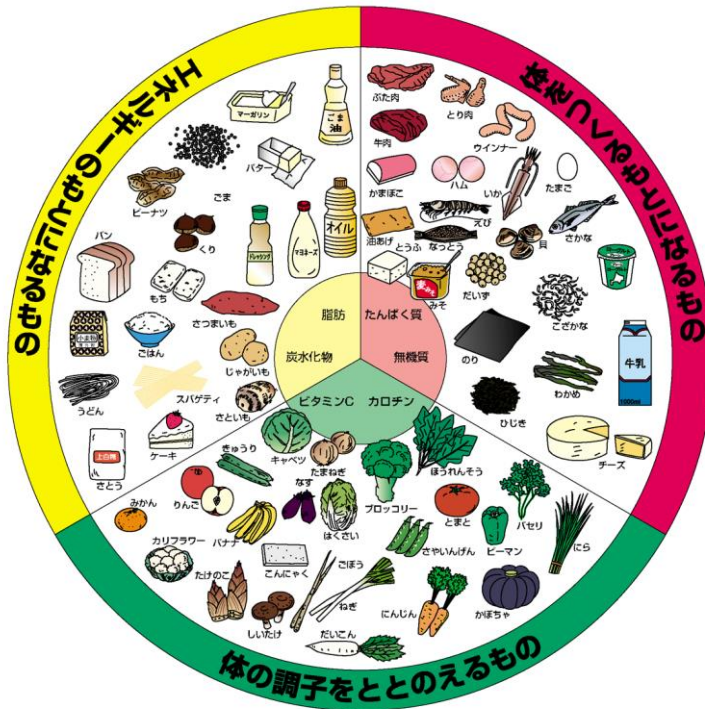
夜は 時 分までに布団に入る！



毎日 時間 分以上 勉強する！

メディアの時間は1日 時間 分まで！

(ゲーム・ネット・スマホ・タブレット)



赤・黄・緑の食品だよ。
どれもバランスよく食
べるといいよ。
牛乳・チーズ・バナナ・
トマトなど手軽に食べ
られるものもあるよ。



★1か月に3日以上「ノー・ゲームデー」をつくりましょう。
家族で話し合って、設定日を決めよう！大人も子どももみんなで取り組みましょう！