

<目標・作戦の立て方資料>

ぼくは、ねるのがいつも11時ごろになっちゃう。  
だから、いつも朝、ねむくておきるのがたいへん……。



<できるようになりたいこと>

よる はや  
夜、早くねる



すいしん  
すこプラ推進キャラクター「まもるくん」

1, まもりやすい目標にしよう!

- ① ぐたいてきな目標
- ② ちょっとがんばればできる目標
- ③ みじかい時間でできることから1つずつ

これならできそうだ!

<チャレンジ目標>

よる じ はい  
夜は9時までにふとんに入る

2, まもるための作戦を考えよう

どうすれば早くねられるのかな?

ねる前にやっていることはなんだろう?

★いつもは、学校から帰ったら、

まずおやつ→ゲーム→テレビ→ごはん→テレビ→しゅくだい→おふろ……



そうか!



- ① しゅくだいを早くやっておこう!
- ② テレビとゲームのじかみをきめよう!
- ③ おふろに早く入るようにしよう!

# ～生活習慣のチェックをしよう～



すこプラ推進キャラクター  
「まもるくん」

\_\_\_年 \_\_\_組 \_\_\_番 名前

当てはまる方に○をつけましょう。

1 バランスのよい食生活		1点	0点
①	1日3食、決まった時間に食事をしますか？	はい	いいえ
②	好ききらいをよくしますか？	いいえ	はい
③	主食・おかず・野菜・汁物・果物等、バランスよく食べていますか？	はい	いいえ
④	塩分の多い食品（スナック菓子など）をよく食べていますか？	いいえ	はい
⑤	おやつや清涼飲料を1日3回以上、食べたり飲んだりしていますか？	いいえ	はい
<b>2 適度な運動習慣</b>		<b>↑合計</b>	<b>点</b>
①	走ったり、散歩をしたりするなどの運動を行っていますか？	はい	いいえ
②	ストレッチ等の運動を行っていますか？	はい	いいえ
③	筋力トレーニング等の運動を行っていますか？	はい	いいえ
④	運動が好きですか？	はい	いいえ
⑤	体重計に乗ることはよくありますか？自分の体重を知っていますか？	はい	いいえ
<b>3 じゅうぶんなすいみん・休養</b>		<b>↑合計</b>	<b>点</b>
①	朝、起きる時間はきまっていますか？	はい	いいえ
②	朝は自分で起きますか？	はい	いいえ
③	すっきりと目がさめますか？	はい	いいえ
④	1日8～9時間以上寝ていますか？	はい	いいえ
⑤	夜、ベッドやふとんに入る時間が決まっていますか？	はい	いいえ
<b>4 ストレスをふせぐ</b>		<b>↑合計</b>	<b>点</b>
①	体がだるい、なかなかねむれないことがよくありますか？	いいえ	はい
②	自分に合ったストレス解消法を知っていますか？	はい	いいえ
③	頭やおなかのいたくなったり、体の調子が悪くなったりすることがありますか？	いいえ	はい
④	なにもやる気がしないことや、勉強に集中できないことがありますか？	いいえ	はい
⑤	カッとなったり乱暴になっってしまうことがありますか？	いいえ	はい
<b>5 適度なメディアの時間</b>		<b>↑合計</b>	<b>点</b>
①	ゲームをする時間を決めていますか？	はい	いいえ
②	9時以降、テレビをみたりゲームやスマホ、ネットなどをしたりしていますか？	いいえ	はい
③	ゲームやスマホなどを1日90分以上しますか？	いいえ	はい
④	テレビを1日90分以上みますか？	いいえ	はい
⑤	ゲームやスマホなどをしないとイライラしますか？	いいえ	はい
		<b>↑合計</b>	<b>点</b>

私の合計点は\_\_\_\_\_ / 25点でした

# ～自分の不得意分野はどこだろう～

\_\_\_年\_\_\_組\_\_\_番 名前

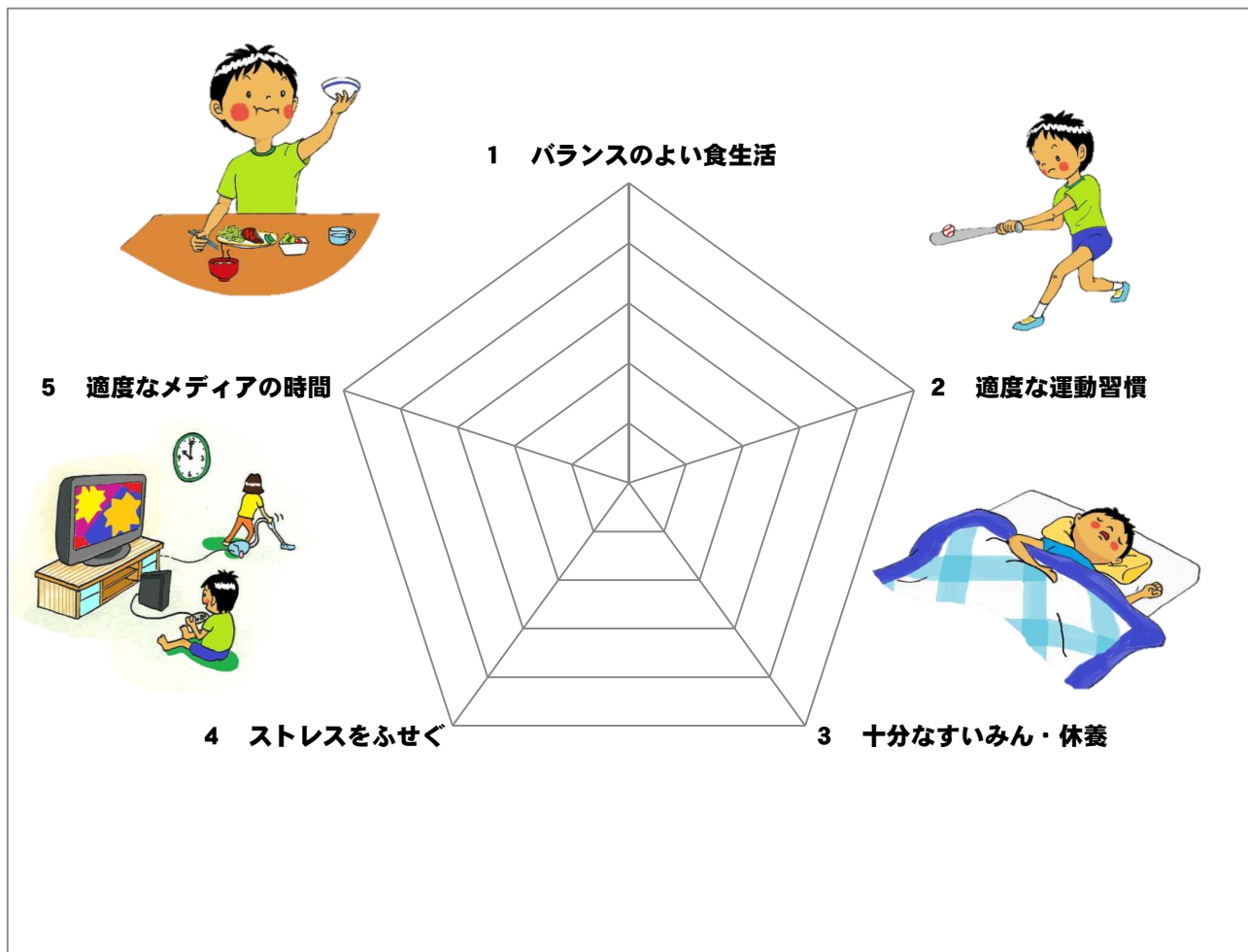
	/	/	/	/
1	バランスのよい食生活			
2	適度な運動習慣			
3	十分なすいみん・休養			
4	ストレスをふせぐ			
5	適度なメディアの時間			

時々チェックして  
グラフにあらわし  
てみよう！！



すこプラ推進キャラクター  
「まもるくん」

\* メモリ 1つが 1 点分です。グラフが大きな五角形になるといいですね。



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」

# メディア チェックシート

(平日用)

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)**
- ☆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。

メディアを利用した時間を色別に塗りましょう

月 日 (月)

テレビ	時間	分
ゲーム	時間	分
ネット	時間	分
スマホ	時間	分
合計	時間	分

学習 時間 分  
睡眠 時間 分

月 日 (火)

テレビ	時間	分
ゲーム	時間	分
ネット	時間	分
スマホ	時間	分
合計	時間	分

学習 時間 分  
睡眠 時間 分

月 日 (水)

テレビ	時間	分
ゲーム	時間	分
ネット	時間	分
スマホ	時間	分
合計	時間	分

学習 時間 分  
睡眠 時間 分

月 日 (木)

テレビ	時間	分
ゲーム	時間	分
ネット	時間	分
スマホ	時間	分
合計	時間	分

学習 時間 分  
睡眠 時間 分

月 日 (金)

テレビ	時間	分
ゲーム	時間	分
ネット	時間	分
スマホ	時間	分
合計	時間	分

学習 時間 分  
睡眠 時間 分

振り返って気づいたことや思ったことを書きましょう

ずっとスマホって  
いうのもね～・・・



メリー



ハリー

メリハリ  
ないよね～



まもるくん

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」

# メディア チェックシート

(土日・祝日用)

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)**

☆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)**

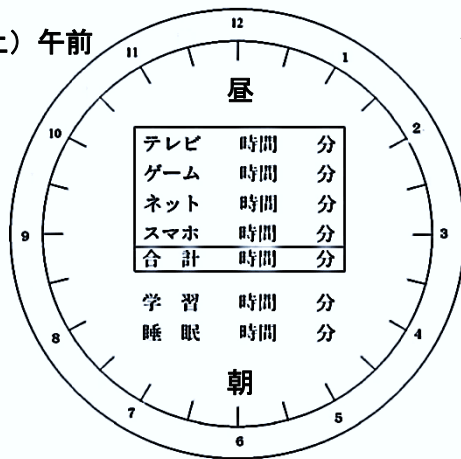
☆スマホ・携帯でメールや通話した時間 ⇒ **スマホ (黄)**

☆学習時間 (塾・家庭教師の時間も) ⇒ **黒**で斜線を引きましょう。

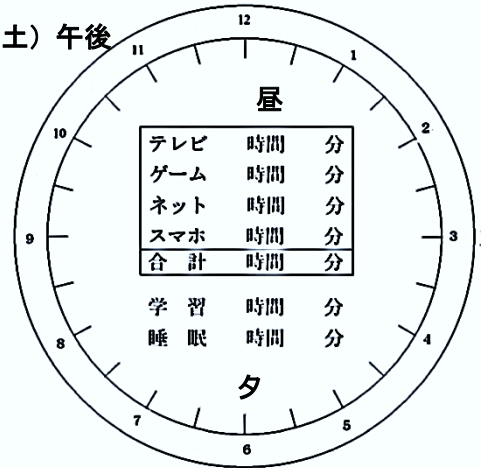
☆睡眠時間は寝た時間がわかるように線を引きましょう。

メディアを利用した時間を色別に塗りましょう

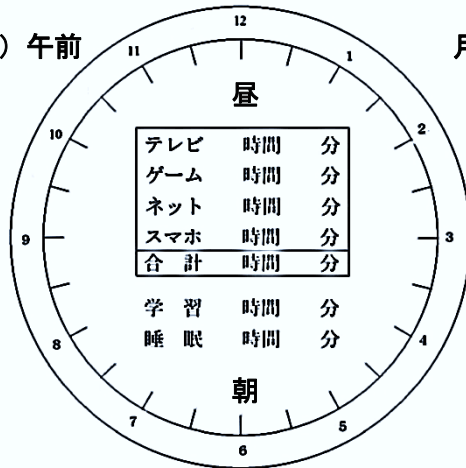
月 日 (土) 午前



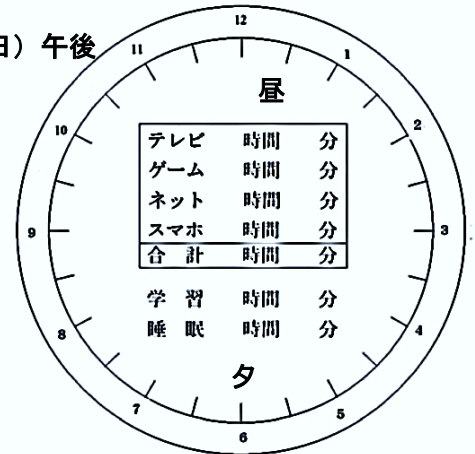
月 日 (土) 午後



月 日 (日) 午前



月 日 (日) 午後



振り返って気づいたことや思ったことを書きましょう

ずっとスマホっていうのもね～・・・



メリー

メリハリないよね～



ハリー



まもるくん