

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ものね～・・・



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）**

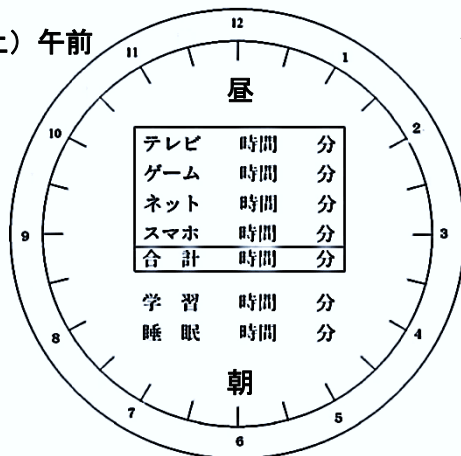
☆スマホ・携帯でメールや通話した時間 ⇒ **スマホ（黄）**

☆学習時間（塾・家庭教師の時間も） ⇒ **黒**で斜線を引きましょう。

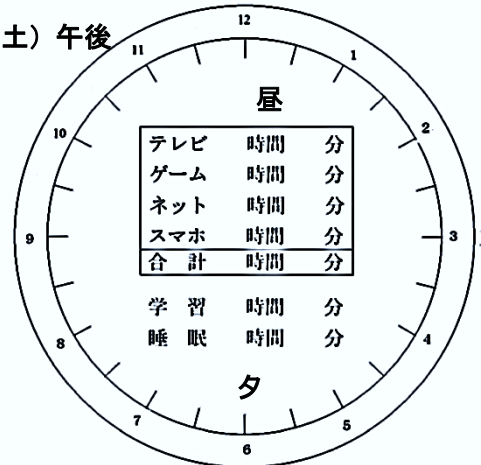
☆睡眠時間は寝た時間がわかるように線を引きましょう。

メディアを利用した時間を色別に塗りましょう

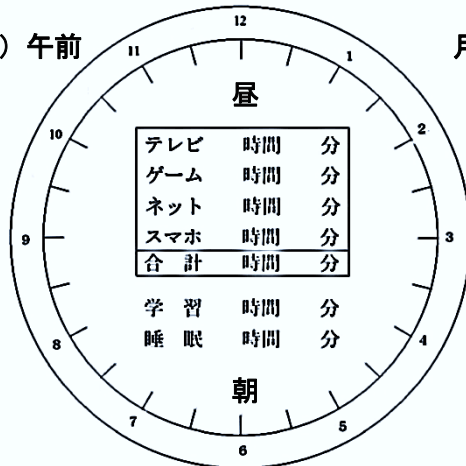
月 日 (土) 午前



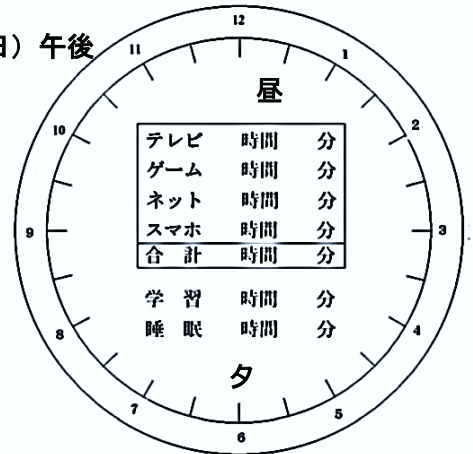
月 日 (土) 午後



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