

# チャレンジ・カード

とうごう しょうがっこう ねん くみ ばん  
東郷小学校 年 組 番

なまえ  
名前

できた  
にっすう  
日数を  
か  
書きましょう。

かなら と く  
○1・2・3は必ず取り組みます。

なか いじょうえら と く  
○4・5の中から1つ以上選んで取り組みます。

つ あ かた かぞく はな あ  
○メディアとの付き合い方について家族で話し合しましょう。

まも す いろ  
\*めあてが守れたら好きな色をぬりましょう。

	1月	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	
1 はや 早ねコース 1・2年生…9:00まで 3・4年生…9:30まで 5・6年生…10:00まで									日
2 あさ 朝ごはんコース まいにち た 毎日食べる									日
3 しよくじちゆう 食事中は ノーテレビコース しよくじちゆう け 食事中はテレビを消す									日
4 たいりよく 体づくりコース ☆どんなことをしましたか?									日
5 てつだ お手伝いコース ※高学年の人は、家庭科 で学習したことに取り組ん でみましょう。 ☆どんなことをしましたか?									日

など つか かた つか じかん かぞく ひと はな あ かんそう  
テレビ・ゲーム・インターネット等の使い方や使う時間について、家族のひと話し合ったこと・感想

ひと かんそう ねが  
おうちの人も感想をお願いします