

とよだげんきかいぎ②

ねん ぐみ ばん なまえ
年 組 番 名前

テーマ：元気ピラミッド～こころとからだのけんこうをまもろう～「すいみんとメディアについて」

<はなしあおう> ねむこさんのせいかつリズムについて、ちかくのひととはなしあおう

<かいてみよう> それぞれのキャラクターのとくちょう

すいみんマン



- ・すいみんちゅうに、あらわれる。
- ・きおくする
- ・ほねやきんにくをつくる
- ・やさしいきもちで過ごせる

ブルーライトせいじん



- ・メディアでたのしいえいぞうをとどける
- ・めをさますひかりをだす。

●すいみん（ぐっすりねる、はやくねる）について、わかったこと、
これから^き気をつけていきたいことなどをかきましょう。

●メディア（タブレットやスマートフォン、テレビなど）について、
わかったこと、^き気をつけていきたいことなどをかきましょう。

おうちのひとと、ねるじかん・メディアのルールをきめて
うらめんのピンゴを5日かんチャレンジしましょう！
2月21日（火）に、がっこうにていしゅつします。



●<保護者の方へ> ※うら面の生活リズムピンゴが終わったら書いてください。
5日間のお子さんの「生活リズム」に関して、一言またはサインをお願いします！