小学校
3～6年生用

～徳之島町われんきゃポイント事業～

”早寝、早起き、朝ごはん・読書・家庭学習”
20日間チャレンジ！

学校　　年　　組

名前

① 夜は９時までに寝て、朝は７時までに起きて朝ごはんを食べます！

② 15分以上の読書をします！

③ 10分×学年＋10分の家庭学習します！

（3年生の場合　10分×３+10分＝40分）

規則正しい生活をし

勉強もして

元気いっぱいの
小学生を目指そう!

日にち	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
早寝、早起き 朝ごはん										
読書										
家庭学習										

日にち	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
早寝、早起き 朝ごはん										
読書										
家庭学習										

〔使い方〕
〇お子さんと一緒に確認しましょう。
〇20日間の生活を記録してみましょう。
〇早寝、早起き、朝ごはん・読書・家庭学習３つの項目ができたら、丸（〇）をつけて下さい。

保護者のみなさまへ

「早寝、早起き、朝ごはん・読書・家庭学習」への取り組みとあわせて、家族みなさんで何かに取り組んでみませんか？
例えば、「おはよう」、「行ってきます」、「おやすみなさい」など、家族の間できちんと挨拶をする事や、朝ごはんは一緒に食べること、家事の分担を決めてお手伝いをすること、テレビやゲームの時間を決めることなど、親子で話し合って家庭でのルールづくりをしてみましょう。

【問い合わせ先】徳之島町われんきゃポイント事業事務局
徳之島町教育委員会学校教育課　☎0997-82-1308

チャレンジが終ったら町教育委員会学校教育課へ持ってくるか、右のQRコードから画像を送ってね。