

令和7年度
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！



規則正しい生活をし



勉強もして

元気いっぱいの

小学生になろう！



名前 学校 年 組

- ① 夜は9時までに寝て、朝は7時までに起きます！
- ② 朝ごはんを食べます！
- ③ 15分以上の読書をします！
- ④ 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)

〔使い方〕

- お子さんと一緒に確認しましょう。
- 20日間の生活を記録してみましょう。
- 早寝、早起き、朝ごはん・読書・家庭学習3つの項目ができれば、丸（○）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事、家事の分担を決めてお手伝いをする事、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

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										

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

利用者登録がお済でない方は、右のQRコードより「新規登録」をお願いします。約1週間後の利用案内到着後、チャレンジシートの画像を送って下さい。



※夏休み～3月31日までに、1回ご利用可能です。