

令和7年度
中学生用

～徳之島町われんきゃポイント事業～

"早寝、早起き・朝ごはん・家庭学習・自己目標"

20日間チャレンジ！



学校 年 組

名前

①夜は までに寝て、朝は 時までに起きます！

②朝ごはんを食べます！

③90分以上の家庭学習をします！

④ (自己目標)

します！



規則正しい生活と勉強をして

自分で目標を立てて挑戦し

達成できる中学生になろう！



〔使い方〕

○20日間取り組む早寝・早起きの時間を決めましょう。

○20日間取り組む自己目標を1つ決めましょう。

(例 30分間の運動・朝食づくり・楽器の練習・スマートフォン等を1時間以内の利用)

○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・家庭学習・自己目標3つの項目が

できたら、それぞれ丸(○)をつけてください。



生活をコントロールする力を！

成長期にあたる中学生にとって、適切な運動、食事、睡眠をとることの重要性は小学生のころと変わりません。また、将来の夢の実現のために家庭学習も欠かせません。一日の時間は誰でも24時間。何かをするためには、何かの時間を減らさなくてはなりません。将来の自立に向けて、時間の使い方について自分で考えましょう。自分の状況を客観的にとらえ、将来の目標などから限られた時間にどのような行動を行うべきなのか自己目標を立てて達成する力を身につけましょう。中学生の間に生活を自分でコントロールする力を身につけることが大切です。

【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。



日にち	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
早寝 早起き										
朝ごはん										
家庭学習										
自己目標										

日にち	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
早寝 早起き										
朝ごはん										
家庭学習										
自己目標										

利用者登録がお済みでない方は、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ください。
※夏休み～3月31日までに、1回ご利用可能です。