年　　組　　番　名前

早ね・早起きチャレンジカード　1・2・3年生用

				きにゅうれい	16（火）	17（水）	18（木）	19（金）	ごうけい
1	テレビやゲーム、パソコン、スマートフォンなどをみたりしたりするじかんは、ぜんぶあわせて２じかんよりみじかくする	できた	４てん	４てん	てん	てん	てん	てん	てん
		できなかった	０てん						
きのう、ねた時こくを書きましょう　→→→

年　　組　　番　名前				早ね・早起きチャレンジカード　4・5・6年生用					
				記入例	16（火）	17（水）	18（木）	19（金）	合計
1	テレビやゲーム、パソコン、スマートフォンなどを見たりしたりする時間は、全部合わせて 2 時間以下にする	できた	４点	４点	点	点	点	点	点
		できなかった	０点						
きのう、ねた時こくを書きましょう　→→→