家族でチャレンジ！「スマート・メディア」
令和８年度 チャレンジシート《小学生用》

高松市立(　　)小学校(　　)年(　　)組(　　)番　名前(　　)

※メディアとは…

スマホ・パソコン・タブレット・ゲーム機・テレビ・音楽プレーヤーなどの機器

※　おうちの人と話しあって、自分にあったコースをえらび、チャレンジしましょう。

1　実施日（期間）(　　)月(　　)日(　　)曜日～(　　)月(　　)日(　　)曜日

2　選択コース　（コースのなかから１つえらんで○をつけよう）

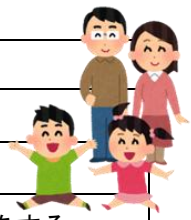


☆子どもチャレンジコース　＊学習や必要な使用は可。あそびや趣味での使用が対象

	コース名	取組内容
	①タイムリミット（時間制限）	１日のメディア使用を【　　】時間までにする
	②スマート（ネット・ゲーム）	あそびを目的としたインターネットやゲームはしない
	③よふかし禁止	よる【　　】時からは、メディアを使わない
	④ぜんぶお休み（メディア）	テレビや音楽プレーヤーなども含め、メディアのすべてを使わない
	⑤オリジナル（自分だけ）	①～④以外で自分のメディア使用のチャレンジをきめる
※	オリジナルでえらんだ内容	【　　】

【　】には、自分できめた数字を入れてね！

☆家族チャレンジコース　＊仕事や必要な使用は可。趣味や余暇での使用が対象



	コース名	取組内容
	❶タイムリミット（時間制限）	１日のメディア使用を【　　】時間以内にする
	❷スマート（ネット・ゲーム）	遊びを目的としたインターネットやゲームはしない
	❸一緒にチャレンジ	子どもが学習している時間は、一緒にメディア使用以外のことをする
	❹完全お休み（メディア）	テレビや音楽プレーヤーなども含め、メディアのすべてを使わない
	❺オリジナル（自分だけ）	❶～❹以外で自分のメディア使用のチャレンジを決める
※	オリジナルで選んだ内容	【　　】

3　成績（あなたやお家の人のがんばり度）

●あなたの成績を自己評価　【　　】

●お家の人の成績を自己評価【　　】

（※成績表の記号を選んで記入してください）

成績表				
	☆	１００点　満点	○	７０点から８９点の間
			△	５０点から６９点の間
	◎	９０点より上	×	５０点より下

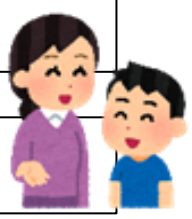
4　振り返り

◎スマート・メディアでできた時間を何に使いましたか？○をつけてください。（いくつ選んでもよい）

①勉強(学習)　②読書　③運動(スポーツ)　④睡眠(休けい)　⑤メディア以外のあそび
⑥家の手伝い　⑦家族との時間(会話など)　⑧掃除や片付け　⑨習い事　⑩その他（　　）

◎感想（本人）※スマート・メディアに取り組んでみて、どのように思いましたか？

◎お家の人からひとこと



※　月　日までに学校へもってきてください。