

生活リズムモンスターをやっつけろ！パート3 (2/18~2/24) ()年 なまえ ()

やっ！みんな、たいへんだ！
あのモンスターが
3回目のこうげきにやってきましたぞ！
今回は、モンスターにパワーを与える
大魔王さまが、ついている。



テレゲーの体力 **420p**
パワー

きよだいか
巨大化している！

こうげき ばんごう	こうげき ないよう	ダメージ ポイント (P)
1	ノー メティア	-100
2	メティア 1時間まで	-80
3	メティア 2時間まで	-60
4	できな かった	+20

	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)
こうげき ばんごう							
のこりの 体力							

テレゲー をたおすのにかった日数 日

〈やり方〉

- 1 モンスターにこうげきをしたら、そのこうげきのダメージポイントをモンスターの体力からひく。
- 2 こうげきできなかった日はモンスターの体力が20P (パワー) かいふくしてしまうぞ。
- 3 モンスターの体力が0になったら君の勝利だ！
- 4 モンスターをたおす期間は1週間。たおすまでこうげきをつづけろ！

きをつけろ！

2/25 (月) もってくる！



ネポラーの体力
420p
パワー

なかまをつれてきた！

こうげき ばんごう	こうげき ないよう	ダメージ ポイント (P)
1	9:00 までにおる	-100
2	9:30 までにおる	-80
3	10:00 までにおる	-60
4	できな かった	+20

	18 (月)	19 (火)	20 (水)	21 (木)	22 (金)	23 (土)	24 (日)
こうげき ばんごう							
のこりの 体力							

ネポラー をたおすのにかった日数 日

テレゲー、ネポラーどちら
もたおすことができれば、
大魔王さまも弱ってしまう。
かんばれ！



じぶんのかんそう

おうちのかんそう

きみ いえ かえ せいかつ きみ
君たちが家に帰ってから、生活リズムモンスターが君
たちをだらしのないやつにしようとたくらんでいる。

きみ ただ せいかつ ぶ き
君たちの正しい生活リズムを武器にモンスターをたお
すんだ！

生活リズムモンスター のしょうかい

テレゲー



- ・テレビをみたり、ゲームをした
りする子どもが大好き。
- ・テレビやゲーム中 毒の子どもを
ふやそうとしている。
- ・勉強したり、外遊びをしたり、
本を読んだり、お手伝いをした
りしようとする、リモコンで
じゃまをする。
- ・パワーをつけると巨大化する。

ネボラー



- ・夜ふかしする子どもが大好き。
- ・寝るそくて頭がボーッとする子
どもをふやそうとしている。
- ・早くねようとする子どもがいと、
ふとんをはいでじゃまをする。
- ・数を増やしてパワーアップする。

だいまおう 大魔王さま



- ・生活リズムモンスターを誕生寺地区
に 送り込む大魔王さま。
- ・生活リズムモンスターにパワーをあ
たえて、パワーアップさせる。
- ・生活リズムモンスターの生みの親。

イラスト 石川県白山市生活リズム向上委員会

保護者の方へ

今年度最後のアウトメディア&ぐっすり睡眠の取り組みです。

9月にとりくんだ結果（テレゲーをたおす→テレビ・ゲームを2時間以内にする）

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全体
たおせな かった人数	1	0	1	1	3	2	8
達成できた 人数	8	8	13	15	10	14	68
%	88.9	100	92.8	93.8	76.9	87.5	89.5



9月にとりくんだ結果（ネボラーをたおす→10時までに寝る）

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全体
たおせな かった人数	0	0	0	0	3	2	5
達成できた 人数	9	8	14	16	10	14	71
%	100	100	100	100	76.9	87.5	93.4



テレビやゲームを2時間以内にするのは、10時までに寝ることより難しいようです。

今回は家族も協力して、できるだけ2時間以内におさえることができるように声かけや環境をととのえてあげてください。

生活習慣がその人をつくります。今身につけたことは一生の宝物です。