

## せいかつリズムチェックシート

### このじゅんばんでチャレンジしましょう!

- ① 「がくねん、くみ、ばん、なまえ」をかきましょう。
- ② 「もくひょう」をうちのひとといっしょにきめましょう。
- ③ チェックひょうに日にちをかいて、1日目からスタートしましょう!

#### ④ 7日目までおわったら

- をなぞったかすをかぞえて、右はしのらんにかきましょう。
- 7日間の「がんばり度」はどうだったかな? ○をつけましょう。
- 「がんばれたこと・がんばろうとおもうこと」をうちのひとといっしょにかきましょう。

#### ⑤ 先生にわたしましょう!

#### ○デジタル機器を使う時間とは

テレビ、ゲーム、スマートフォン、パソコンなどを  
使う時間。

※学習に使う時間を除く。



うちのひとといっしょに  
自分のもくひょうをきめよう!

ねるじこく      じ      らん

おきるじこく      じ      らん

デジタルききをつかうじかん      じかん      らん

保護者の皆様へ

下記を参考に、寝る時刻と起きる時刻を設定してください。

目標設定のコツは、少し頑張れば達成できるものにすることです。

年齢	望ましい睡眠時間
6～13歳	9～11時間

引用：National Sleep Foundation in USA

ねん      くみ      ばん      なまえ

「もくひょう」どおりに  
できたら●をなぞってね!

こうもく	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	しゅうかん 1週間で いくつ●が なぞれたかな?
	/	/	/	/	/	/	/	
ねたじこく	○	○	○	○	○	○	○	こ
おきたじこく	○	○	○	○	○	○	○	こ
デジタルききをつかったじかん	○	○	○	○	○	○	○	こ
あさごはんをたべた	○	○	○	○	○	○	○	こ
うんどうをした	○	○	○	○	○	○	○	こ



できた  
( )



まあまあ  
( )



できなかった  
( )

あなたのせいかつリズムチェック「**がんばり度**」は?

「がんばれたこと・がんばろうとおもうこと」を、うちのひとといっしょにかいてね!

.....

.....



### 早ね・早おきをする

早ね早おきは、規則正しい生活リズムの基本です。必要な睡眠時間をおうちのひとと考えて、目標を決め、守りましょう。



### 栄養バランスのよい朝ごはんを食べる

朝ごはんは、一日を元気にスタートするための大切なエネルギーです。ごはん・パン+おかず一品以上を食べるようにしましょう。



### あいさつをする

あいさつは、コミュニケーションをとるための第一歩です。まずは、家族みんなであいさつをしましょう！



身につけたい、基本的な生活習慣！

### トイレの習慣を身につける

朝ごはんを食べて、朝、うんちをする習慣を身につけましょう。



### テレビ・ゲームの時間を決める

一日のうち、テレビを見たりゲームをしたりする時間を、おうちの人と決めましょう。



### 運動・外で遊ぶ

元気に生活するために運動をしたり、外で遊んだりして、体力をつけましょう。



## つくってみよう♪ごはんを簡単に！チーズおかかおにぎり



#### ●材料（1人分）

- ・かつお節…適量
- ・しょうゆ…適量
- ・プロセスチーズ…1個
- ・ごはん…茶わん1～2杯

#### ●作り方

1. ボウルに温かいごはん、かつお節、しょうゆ、サイコロ状にカットしたチーズを入れて混ぜ合わせる。
2. おにぎりにして、できあがり！

※お好みで、青のりや細ねぎの小口切りを混ぜると、彩りがきれいです。

ミニトマトなどを付け合わせると栄養バランスもアップ！

レシピ提供：高松市学校給食研究会

### 保護者の皆さまへ

子どもの規則正しい生活習慣づくりには、保護者の協力が不可欠です。裏面の「生活リズムチェックシート」の内容を親子で振り返り、子どもへの励ましの言葉やアドバイスをぜひお願いします。

回収した「生活リズムチェックシート」は、教育委員会で集計し、今後の施策の参考にしております。