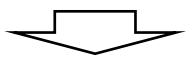


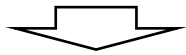
# 生活リズムチェックシート

## この順番でチャレンジしましょう!

- ① 「学年、組、番、名前」を記入しましょう。
- ② おうちの人とく平日・休日>の目標時間を相談しましょう。  
※少し頑張れば達成できる目標がオススメです!
- ③ チェック表に日にちを記入して、1日目からスタートしましょう。
- ④ 目標どおりにできたら、○をなぞりましょう。



- ⑤ 7日目まで終わったら
  - ○をなぞった数を数えて、右はしのらんりに記入しましょう。
  - 「あなたががんばれたこと・がんばろうと思うこと」を記入しましょう。
  - おうちの人に「おうちの人からの一言」を書いてもらいましょう。



- ⑥ 先生に提出しましょう!

### ○デジタルききの使用時間とは

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。

### あなたは何時間ねる必要があるのかな?

下記を参考に、睡眠時間や登校時間も考えて、ねる時刻とおきる時刻を決めよう!

年齢	望ましい睡眠時間
6～13歳	9～11時間

引用：National Sleep Foundation in USA

年 組 番 名前

項目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	1週間でいくつ ○がなぞれましたか?
	/	/	/	/	/	/	/	
ねた時刻	○	○	○	○	○	○	○	個
おきた時刻	○	○	○	○	○	○	○	個
運動の時間	○	○	○	○	○	○	○	個
デジタルききの使用時間	○	○	○	○	○	○	○	個
朝ごはん	○	○	○	○	○	○	○	個

あなたががんばれたこと・がんばろうと思うこと

おうちの人からの一言

.....

.....



## ね 早寝・早起きをする

早寝早起きは、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人と考えて、目標を決め、守りましょう。



## えいよう 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**！

## しゅうかん 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。