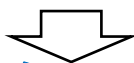


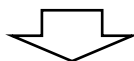
生活リズムチェックシート

この順番で進めてみましょう！

- ① 「学年、組、番、名前」を記入しましょう。
- ② 御家族の方と、＜平日・休日＞の目標時間・取組内容を相談しましょう。
※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、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、右端の欄に記入しましょう。
 - ・「自己評価（できたこと、改善すること）」を記入しましょう。
 - ・御家族の方に「御家族からの一言」を書いてもらいましょう。



- ⑥ 先生に提出しましょう！

○デジタル機器の使用時間とは

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。

平日

自分の目標とする一日の生活時間を決めよう！

| 項目 | 目標時間 | 目標達成のための取組内容 |
|---------------------------|------|--------------|
| 就寝時刻 <small>しゅうしん</small> | 時 分 | |
| 起床時刻 | 時 分 | |
| 運動時間 | 時間 分 | |
| デジタル機器使用時間 | 時間 分 | |

休日

学校が休みの日も目標を決めて、生活しよう！

| 項目 | 目標時間 | 目標達成のための取組内容 |
|---------------------------|------|--------------|
| 就寝時刻 <small>しゅうしん</small> | 時 分 | |
| 起床時刻 | 時 分 | |
| 運動時間 | 時間 分 | |
| デジタル機器使用時間 | 時間 分 | |

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、

就寝時刻しゅうしんと起床時刻を決めよう！

| 年齢 | 望ましい睡眠時間 |
|--------|----------|
| 6～13歳 | 9～11時間 |
| 14～17歳 | 8～10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？ |
|---------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------------------------|
| | / | / | / | / | / | / | / | |
| 就寝時刻 <small>しゅうしん</small> | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 個 |
| 起床時刻 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 個 |
| 運動時間 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 個 |
| デジタル機器の使用時間 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 個 |
| 朝ごはん | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 個 |

自己評価（できたこと、改善すること）

御家族からの一言



朝食は、一日の始まりの大切な食事！

小学校高学年から中学生は、身体が大人になるために大きく成長する時期です。

この時期は、体重1kgあたりに必要なエネルギーやその他の栄養素が人生の中で多く必要となる時期です。この多くのエネルギーや栄養素は、朝・昼・夜の3回の食事と間食によって摂取されます。

朝食は、一日の始まりの大切な食事です。栄養バランスのよい朝食を毎日食べる習慣をつけることが大切です。

朝食をとるための3つのポイント！

ポイント1 夕食は就寝の2時間前までに済ませる！

通常、食物は2～4時間で消化され十二指腸へと送られますが、食べ物の内容によっては消化時間が異なります。夜遅い時間の食事は、脂肪として体内に蓄積されやすく、肥満の原因になることもあります。夕食は、就寝時間の2時間前までに済ませましょう。

ポイント2 夕食、朝食の時間を決める！

朝・昼・晩の食事、就寝、起床の5つの時間を決めて、習慣づけるようにしましょう。特に、朝は、何か少しでも食べるようにします。朝食の習慣が身についてきたら、バランスのよい食事を目指しましょう。

ポイント3 朝食が用意されていない？では、自分でつくって食べよう！

家族が朝食をとる習慣がない・・・それなら自分でつくって食べましょう。最初は、簡単なものから、始めてみましょう。（前夜に用意しておくの良い）慣れてきたら栄養バランスを考えて、炭水化物・たんぱく質・ビタミンをたっぷりと摂りましょう。



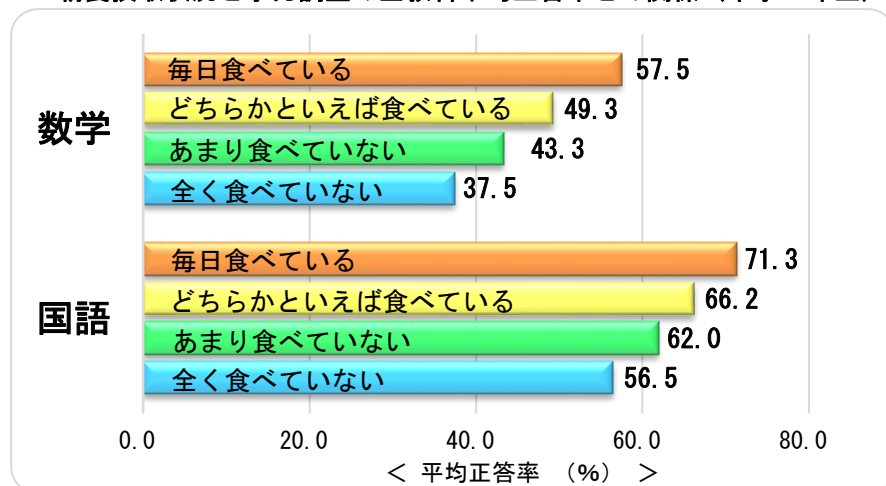
朝食を食べて学力アップ！

朝食を食べることは、子どもにとっても大人にとっても、とても大切なことです。

右のグラフからわかるように、朝食を毎日食べている子どもほど学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。

朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給して、午前中からしっかりと活動ができる状態をつくることで、授業に集中でき、学力がアップします。

朝食摂取状況と学力調査の全教科平均正答率との関係（中学3年生）



出典：香川県教育センター「令和4年度全国学力・学習状況調査 報告書」

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。