

せいかつリズム

チェックシート

ねん くみ ばん

なまえ

「もくひょう」を
おうちの人といっしょにきめましょう!

ねるじこく じ ふん

おきるじこく じ ふん

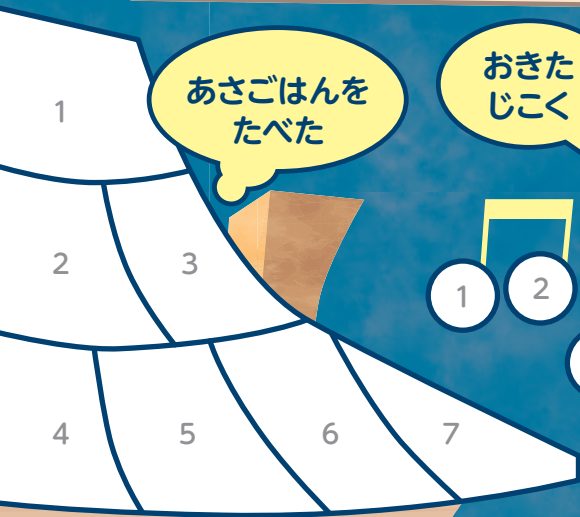
デジタルききをつかうじかん じかん ふん

※デジタルきき…テレビ・ゲーム・スマートフォン・パソコンなど

はじめる日 がつ にち

おわる日 がつ にち

7日間チャレンジして「もくひょう」どおり
できた日の数字に色をぬりましょう!



あさごはんを
たべた

おきた
じこく



ねた
じこく

うんどうを
した

この絵のおはなしが
分かるかな?
せいかいはうらめん(右下)
を見てね!

デジタルききをつか
ったじかん

「がんばれたこと・がんばろうとおもうこと」を
おうちの人といっしょにかきましょう。

保護者の皆様へ

右記を参考に、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事です。

年齢	望ましい睡眠時間
6~13歳	9~11時間

みなさんは、自分の身体の中に

時計があることを知っていますか？



ヒトも含めて地球上に暮らすほぼ全ての生物には、「体内時計」と呼ばれる時間や季節などを知る仕組みがあります。この体内時計は、24時間より若干長い人が多く、放っておくと日々ずれていってしまうので、どこかで修正する必要があります。



では、どうやって修正すればよいのでしょうか？
4つのポイントを見てみましょう！

ポイント

1 朝の光を浴びよう！

朝の光を浴びるとセロトニンが分泌され、心も体も元氣になります。

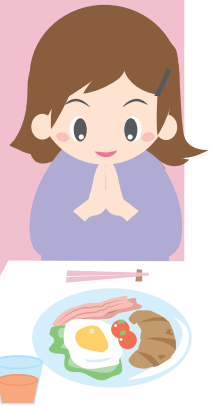
朝、目覚めたらカーテンを開け、朝の光を浴びましょう☆



ポイント

2 朝ごはんを食べよう！

朝、頭がぼーっとするのは、ブドウ糖が不足しているからです。朝ごはんを食べると、午前中からしっかり活動できる状態になり、勉強も運動もがんばれるのです。朝ごはんを食べる時は、「よくかんで食べること」も忘れずに♪



ポイント

3 いっぱい体を動かそう！

思い切り体を動かすことで、おなかがいっぱいおいしく食事ができたり、心地良いかれでぐっすりねむることができるというように、生活リズムを整えることにもつながります。「一日で合計して60分」を目安に体を動かしましょう！



ポイント

4 たっぷりねむろう！

私たちはねむることで、つかれをとったり、体を成長させたり、健康を保ったりしています。すいみんをためることはできないので、毎日自分に合った長さの時間、しっかりとねむるようにしましょう。



4つのポイントを守って、体内時計を正しく動かしましょう☆

子育てに役立つちょっとしたヒントが知りたい方は、ぜひこちらをご覧ください！

高松市ホームページ 家庭教育コラム

『必見!!家庭教育のススメ』

https://www.city.takamatsu.kagawa.jp/smph/kurashi/kosodate/chiiki_kosodate/collum.html



「早寝早起き朝ごはん」全国協議会資料「小学生のための早寝早起き朝ごはんガイド-保護者・指導者向け-」、「小学生のための早ね早起き朝ごはんガイド-ステップ2-」、「早寝早起き朝ごはんポケットガイド」、「早寝早起き朝ごはんで輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう!～」を参照

正解：プレーメンの音楽隊