

小学校4～6年生用

生活リズム

チェックシート

年 組 番

名前

「目標」をおうちの人と
相談して決めましょう!

ねる時刻 時 分

おきる時刻 時 分

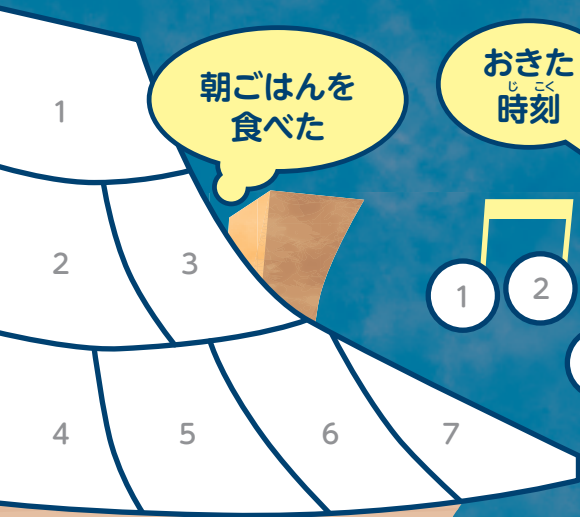
デジタル機器の
使用時間 時間 分

※デジタル機器…テレビ・ゲーム・スマートフォン・パソコンなど

始める日 月 日

終わる日 月 日

7日間チャレンジして「目標」どおり
できた日の数字に色をぬりましょう!



朝ごはんを
食べた

おきた
時刻



ねた
時刻

運動を
した

この絵のおはなしが
分かるかな?
正解は裏面(右下)
を見てね!

デジタル機器の
使用時間

「がんばれたこと・がんばろうと思うこと」を
おうちの人と話し合って書きましょう。

目標を立てるコツ

右記を参考に、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!

ねん 年	れい 年齢	のぞ 望ましい睡眠時間
6~13歳		9~11時間

引用 : National Sleep Foundation in USA

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