

下の番号の
順番で進めて
みましょう!

生活リズム チェックシート 中学生用

1

「学年、組、番号、名前」を
記入しましょう。

年	組	番	名前
---	---	---	----

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!

あなたは
何時間ねる必要が
あるのかな?

右記を参考に、
睡眠時間や登校時間も考えて、
就寝時刻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

? 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!

	目標時間	
就寝時刻	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

目標達成
のための
取組内容

休日 学校が休みの日も目標を決めて、生活しよう!

	目標時間	
就寝時刻	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

目標達成
のための
取組内容

3

チェック表に日にちを記入して、スタートしましょう。

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。

step 1 チェック表に
日にちを記入しましょう!

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日	月/日

step 3

1週間で
いくつ
○がなぞれ
ましたか?

step 2

目標とおりになったら○をなぞりましょう。

就寝時刻	○	○	○	○	○	○	○	個
起床時刻	○	○	○	○	○	○	○	個
運動時間	○	○	○	○	○	○	○	個
デジタル機器の使用時間	○	○	○	○	○	○	○	個
朝ご飯	○	○	○	○	○	○	○	個

4

「自己評価
(できたこと、
改善すること)」を
記入しましょう。

5

御家族の方に
書いてもらい
ましょう。



みな 皆さんは、自分の身体の中に 時計があるって知っていますか？

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メカニズムを持っています。

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、心も体も元気になります。

起床後は、太陽光または蛍光灯を浴びて体内時計のリズムを整えましょう。



ポイント

2 朝ごはんを食べよう！

朝食には、朝の光と同じように、体内時計のリズムと生活リズムのずれを解消するという働きがあります。できれば、主食(ごはん、パンなど)だけで済ませず、肉、魚、豆類などのタンパク質や野菜、乳製品などを追加して、栄養バランスが取れた朝食をとるように心がけましょう。



ポイント

3 適度に運動しよう！

夕方までの時間に適度な運動をすると夜ぐっすり眠れます。また、筋肉や骨が丈夫になり、たくましい身体がつくれます。

「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 十分な睡眠をとろう！

夜ふかしによって睡眠が不足したり、体内時計のリズムが夜型化すると様々な不調がおこり、頭や身体が十分に働かなくなります。また、寝る直前にデジタル機器の発するブルーライトを浴びると体内時計のリズムが夜型化し、睡眠の質が低下します。寝る直前はデジタル機器の利用は控え、脳と身体を休ませましょう。



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「早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう!～」、「小学生のための早寝早起き朝ごはんガイドー保護者・指導者向けー」を参照