

した
下のばんごうの
じゅんばんで
チャレンジ
しましょう!

せいかつリズム

チェックシート

しょう がっ こう
小学校
1~3 ねんせいよう
年生用

1 「がくねん、くみ、ばんごう、なまえ」をかきましょう。

	ねん		くみ		ばん	なまえ	
----------------------	----	----------------------	----	----------------------	----	-----	----------------------

2 「もくひょう」を^{ひと}おうちの人といっしょにきめましょう。

ねるじこく  じ ぶん

おきるじこく  じ ぶん

デジタルききを  じかん ぶん

保護者の皆様へ

下記を参考に、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

引用：National Sleep Foundation in USA

デジタルききを使う時間とは

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。

3 チェックひょうに^ひ日にちをかいて、^{にちめ}1日目からスタートしましょう!

^{なのかめ}7日目までおわったら、^{みぎ}をなぞったかずをかぞえて、右はしのらんにかきましょう。

	1にちめ	2にちめ	3にちめ	4にちめ	5にちめ	6にちめ	7にちめ	
チェックひょうに 日にちをかきましょう!	/	/	/	/	/	/	/	しゅうかん 1週間で いくつが なぞれたかな?
こうもく								
ねたじこく	○	○	○	○	○	○	○	
おきたじこく	○	○	○	○	○	○	○	
デジタルききを つけたじかん	○	○	○	○	○	○	○	
あさごはんを たべた	○	○	○	○	○	○	○	
うんどうをした	○	○	○	○	○	○	○	こ

4 ^{なのかかん}7日間の「がんばり度」は
どうだったかな?○をつけましょう。



あなたの
せいかつリズムチェック
「がんばり度」は?

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



はやね 早寝 早起き 朝ごはん

睡眠の
効果

知っているかな？ 睡眠について



人の脳は、睡眠中にその日起こったことや学習したことを繰り返し再生し、知識として蓄積しています。したがって、より良い脳を育てるためには夜よく眠ることが重要です。メラトニンと成長ホルモンは、眠っている間に多量に分泌されています。

メラトニン

成長ホルモン

骨・筋肉の
成長を促す

暗くなると
分泌され、体温を
下げて眠りを誘う

老化防止

免疫力増強

抗酸化作用

疲労回復
脂肪の燃焼

代謝をコントロール
体組織の
修復と再生

早く寝るためのコツ

早起き + 外遊び



早く起きて、よく体を動かせば、
疲れて早く寝ることができるよ！

以下のコツを参考にして、お家の人と
自分に合った生活習慣を考えてみましょう！

暗く静かな環境を作る



寝る前にはテレビ、ゲーム、パソコン、
携帯電話、スマートフォン等の使用は控えよう！

毎日同じ時間、
同じ流れで眠るようにする



できるだけ同じ時間に夜ごはんを食べ、
お風呂に入り、寝室に移動する習慣を
身に付けると脳に眠くなるサイクルができるよ！

「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
ポケットガイド」を参照

『生活習慣☆リズム感♪』教室
～教えて! mimika先生!～《小学生睡眠編》

出典: PrefKagawa 香川県インターネット放送局
『ちょっとみてみまい』生活習慣啓発動画教材
<https://www.youtube.com/watch?v=E50808uMqoo>



家庭教育コラム
『必見!! 家庭教育のススメ』

高松市ホームページ
https://www.city.takamatsu.kagawa.jp/smph/kurashi/kosodate/chiiki_kosodate/collum.html

