

生活リズム チェックシート

小学校
4～6年生用

下の番号の順番で
チャレンジ
しましょう!

1 「学年、組、番号、名前」を記入しましょう。

年	組	番	名前
---	---	---	----

2 おうちの人と＜平日・休日＞の目標時間を相談しましょう。

少し頑張れば達成できる
目標がオススメです!

平 日	休 日
ねる時刻 時 分	ねる時刻 時 分
おきる時刻 時 分	おきる時刻 時 分
運動の時間 時間 分	運動の時間 時間 分
デジタル機器の使用時間 時間 分	デジタル機器の使用時間 時間 分

自分の目標とする1日の生活時間を決めよう!

学校が休みの日も目標を決めて、生活しよう!

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、
ねる時刻とおきる時刻を決めよう!

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。

3 チェック表に日にちを記入して、1日目から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、右はしのらんに記入しましょう。

項目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
ねた時刻	○	○	○	○	○	○	○	こ
おきた時刻	○	○	○	○	○	○	○	こ
運動の時間	○	○	○	○	○	○	○	こ
デジタル機器の使用時間	○	○	○	○	○	○	○	こ
朝ごはん	○	○	○	○	○	○	○	こ

チェック表に
日にちを記入しましょう!

1週間ていくつ
○がなぞれ
ましたか?

目標をやりとげたら、○をなぞりましょう。

4 あなたががんばれたこと・ がんばろうと思うこと

5 おうちの人からの一言



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

