

生活リズム チェックシート

中学生用

下の番号の
順番で進めて
みましょう!

1

「学年、組、番号、名前」を記入しましょう。

年	組	番	名前
---	---	---	----

2

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!

自分の目標とする1日の生活時間を決めよう!

項目	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	

学校が休みの日も目標を決めて、生活しよう!

項目	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	

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、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。

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。

項目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	1週間ていくつ ○がなぞれ ましたか?
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
朝ごはん	○	○	○	○	○	○	○	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。



早寝 早起き 朝ごはん

睡眠の
効果

睡眠リズムを整えよう!



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

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

成長ホルモン

骨・筋肉の成長を促す

疲労回復

脂肪の燃焼

体組織の修復と再生

代謝をコントロール



睡眠時間を確保するためにどうすればいいか

以下の項目を参考にして自分なりに考えてみましょう!

例えば...



適度な運動を習慣づける

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、たくましい身体が作られます。



お風呂は早めに入る

寝る直前に熱いお風呂で身体を温めすぎると眠りにくくなります。寝る直前の場合はぬるめのお風呂につかりましょう。



布団の中でデジタル機器(スマホ、ゲームなど)は控えましょう

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、睡眠の質の低下につながるなどの指摘もあります。寝る直前はデジタル機器の利用は控えましょう。

その他にも早く寝られる方法を考えてみよう。

「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」
「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

『「生活習慣☆リズム感♪」教室
～教えて! mimika先生!～』
《中学生用生活習慣チェック》

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=MX0fGXJfZo8&t=1s>



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

