

年 組 番 名前

小学校 4 ~ 6 年生用

生活リズム チェックシート



おうちの人と
『目標』を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!

なんのおはなしをあらわした絵かわかるかな?
 せいかいはうらめん (右下) を見てね!



「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 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

テレビ・スマホ・ネットの使い方

みなさんは、こんな経験はありますか?



ゲーム・スマホ・ネットをしているうちに、時間を忘れて夜ふかしをしてしまった



ねる前にゲームをしていて、いざねむろうとしてもねむれなくなりました

こんな経験がある人は、テレビ・スマホ・ネットの使い方を考えてみましょう!

ゲーム・スマホ・ネットのえいきょう

夜に明るい光を、目の近くで浴びることで、ねむりやすい状態にしてくれるメラトニンがうまく分びつされにくくなり、ねつきにくくなります。

テレビゲームについていえば、小学6年生の約30%が「平日一日2時間以上する」という調査結果が出ており、テレビゲームをする時間の長さが長くなるにつれて学力テストの平均正答率が低くなる傾向が見られました。

テレビ・スマホ・ネットは、楽しく便利なものですが、使い方に気を付けてうまく付き合しましょう!



テレビ・スマホ・ネットの使い方のコツ

以下のコツを参考にして、お家の人と使い方を考えてみましょう!



テレビ・スマホ・ネットを使う時間を決める



寝る前はテレビ・スマホ・ネットを使わない



夜見たいテレビがある場合は、録画予約をする



「ノーテレビ・スマホ・ネットデー」を作る

「No13. コンピュータ1人1台時代のメディアとの付き合い方」のコラムで、ネットなどの使い方について掲載しています。

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



「早寝早起朝ごはん」全国協議会資料「小学生のための早寝早起朝ごはんガイド(保護者・指導者向け)」、「小学生のための早寝早起朝ごはんガイド-ステップ2-」、「早寝早起朝ごはんガイド(小(高学年)・中学生指導向け)」を参照

正解：ジャックと豆の木