

下の番号の
順番で進めて
みましょう!



生活リズム



中学生用

チェックシート

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!

平日	
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!

休日	
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。

チェック表に
日にちを記入しましょう!

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
朝ご飯	/	/	/	/	/	/	/	個

目標どおりできたら○をなぞりましょう。

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。

.....

.....

考えよう!

デジタル機器との付き合い方

(スマートフォン(スマホ)、ゲーム機など)

みなさんは、こんな経験はありませんか？



デジタル機器を使用しているうちに、時間を忘れて夜更かしをしてしまった



夜デジタル機器を使用して、なかなか眠れなくなった・朝起きるのがつらい

こんな経験がある人は、デジタル機器の使い方を考えてみましょう!

デジタル機器の影響

デジタル機器の液晶画面の光には、ブルーライトという青くて強い光が多く含まれているものもあります。

朝や日中に浴びるブルーライトを含む光は体内時計を刺激し日中の活動を活性化しますが、就寝前や夜間に浴びる光は、睡眠に入ることを促すメラトニンというホルモンの分泌を抑制するとともに、体内時計を遅らせる効果があります。そのため、なかなか眠れなくなったり、朝起きるのがつらくなるといった夜型の生活リズムを引き起こす可能性があります。

デジタル機器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いましょう!



デジタル機器の使い方のコツ

以下のコツを参考にして、デジタル機器の使い方を考えてみましょう!



デジタル機器を使用する時間を決める



寝る前はデジタル機器の使用を控える



深夜に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

ぜひご覧ください!

「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)」、「小学生のための早ね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