



ひと
おうちの人とよんでね。

令和7年6月16日

高取小学校

✿保健室✿

生活リズム週間がはじまります！

6月19日(木)～25日(水)



「きそく正しい生活をおくこと」は、なぜ大切なのでしょう？生活リズム週間は、きそく正しい生活をおくことの大切さを知ること、自分の生活をふり返り、見直していくための週間です。



期間中は生活点検カードを家に持ち帰り、その日の

睡眠や朝食、メディアの使用について振り返り、記録をしていきます。

毎日元気に生活できるように「朝ご飯は必ず食べる」や、「夜は10時まで

に寝る」など自分にできることから生活を見直していきましょう。

生活点検カードの目標を決めるポイント

目標は、具体的に！

ちょっとがんばったら達成できるものにしよう！

生活リズムポイント

- 朝6～7時までに(自分で)起きる。
- 朝ごはんを食べる。
- 1・2年生 夜9時までにねる。
3・4年生 夜9時半までにねる。
5・6年生 夜10時までにねる。
- メディアは1日2時間まで。
ねる1時間前までにはやめる。

(れい)

・早ねをする・・・×

→いつも〇時にねているので、それより△分早くねるために、〇〇〇に気をつけます。

・朝、自分で起きるようにします・・・×

→朝、自分で〇時までには起きるために、めざまし時計をセットします。

保護者の方へ

生活点検カードには、お家の方のサイン欄や評価欄があります。

ご家庭でも、早寝・早起きをする、朝ご飯を食べる等、子どもたちが規則正しい生活習慣を意識することができるよう、ご協力お願いいたします。

「きそく正しい生活をおくること」はなぜ大切？

1 すいみんの効果

すいみんには、心と体の疲れを回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。ねる時間がおそくなると、疲れを回復させたり、脳や体を成長させる働きに影響が出たりするため、夜は早くねるよう心がけましょう。



2 朝の光の効果

朝の光を浴びると、脳の目覚めさせる脳内ホルモンである「セロトニン」が活発に分泌され、その結果、頭がすっきりと目覚めて集中力があがります。朝起きたら、まずカーテンを開けてみませんか？



3 朝ごはんの効果

私たちの体は、ねている間にもエネルギーを使っています。そのため、朝起きたときは、脳も体もエネルギーが不足した状態です。朝ごはんを食べ、エネルギーを補給することで、午前中からしっかり活動できる状態を作ることができます。



生活点検カードの書き方

① 生活リズム週間中の目標を6/18(水)までに書きます。

★お家の人と相談して書いてもよいです。

② 6/19(木)、家に帰ってから1日の生活をふり

かえって、カードの木曜日のらん時間に時間や○、×などを書き、家の人サインをもらいます。

③ 6/20(金)朝、たんにんの先生にカードを出します。

④ 金曜日にも②と同じようにカードを書きます。

⑤ 土曜日と日曜日は、カードは書きません。

生活リズムをくずさないよう気をつけます。

⑥ 6/23(月)朝、たんにんの先生にカードを出します。

↓くりかえし

⑦ 6/25(水)、②と同じようにカードを書いたあと、

カードの一番下に感想などを書きます。

⑧ 木曜日にたんにんの先生にカードを出します。

うちひとしたらんひょうか

★お家の人に下の欄の評価に○をつけてもらいましょう。

目標は具体的に書けるとはなまる!

おもてめんさんこう
表面を参考にしてみてね(笑)

意識してね! /

はやはやお
早ね早起き・朝ごはん

