

かぞく  
家族でチャレンジ!

せいかつ

# めざせ!生活リズム名人!!

高知県教育委員会では、PTAと協力して「家族のふれあいと子どもの生活リズム向上」のために、

## 早ね早おき朝ごはん+運動+読書

に取り組んでいます。

テレビを消して、話をしたり、一緒に本を読んだり学習したり、家族のコミュニケーションの時間を増やしてみませんか。

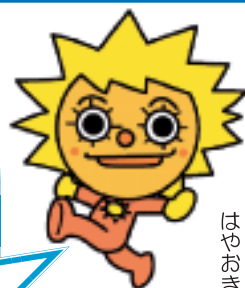
### ♪生活リズムチェックカード♪

よい生活リズムは毎日続けることが大切です。子どもたちの生活時間をチェックカードに記録し、毎日を規則正しい生活リズムで過ごせるよう家族みんなで毎日の生活をふりかえってみましょう。

生活リズムチェックカードに取り組む時期はいつでもかまいません。どの曜日から始めてもかまわないので、連続して7日間記録してみましょう。

目標点数をクリアすると「生活リズム名人!」に認定されます。

家族みんなで『早ね早おき朝ごはん+運動+読書』に取り組みましょう!



はやねあきん

©やなせたかし



はやねちゃん



あさごはんまん



9月・1月は「こうち家族強調月間」です!

「生活リズム名人認定証」については、  
学校・市町村教育委員会にお問い合わせください

このチェックカードは、高知県教育委員会事務局 生涯学習課のホームページ  
《<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/310401/seikaturizumu-yousiki1.html>》  
からダウンロードすることができます。



子どもの頃からの健康的な生活習慣の定着に取り組みましょう

高知県教育委員会  
高知県保幼小中高PTA連合体連絡協議会

<問い合わせ先> 高知県教育委員会事務局 生涯学習課

〒780-0850 高知市丸ノ内1丁目7-52

TEL: 088-821-4745

FAX: 088-821-4505

E-mail: 310401@ken.pref.kochi.lg.jp

<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/310401/>

# 生活リズム チェックカード

家族でチャレンジ!

めざせ! 生活リズム名人!!

小学生用



名前 \_\_\_\_\_ 学校 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 男 ・ 女 \_\_\_\_\_

			が	ひ	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
			つ	つ	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
			よ	曜	曜	曜	曜	曜	曜	曜	曜	曜	曜	
			日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	
7時までに起きる <small>※時間も書こう</small>	できた	2点	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
	できなかった	0点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
自分で起きた <small>(目覚まし時計もいいよ)</small>	できた	1点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
	できなかった	0点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
朝ごはん	食べた	2点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
	食べなかった	0点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
朝の歯みがき	した	1点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
	しなかった	0点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
体を動かした遊び 1~3年生(30分以上) 4~6年生(1時間以上)	できた	2点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
	できなかった	1点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
	しなかった	0点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
家庭学習(宿題など) <small>※時間も書こう</small> 1~3年生(30分以上) 4~6年生(1時間以上)	できた	3点	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
	できなかった	1点	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
	しなかった	0点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
読書(読み聞かせもいいよ) <目標>30分以上	できた	2点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
	できなかった	1点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
	読まなかった	0点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
お手伝い	した	2点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
	しなかった	0点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
テレビ・ゲーム <目標>1時間より少ない	できた	2点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
	できなかった	1点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
夜の歯みがき	した	1点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
	しなかった	0点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
早ね <small>※時間も書こう</small> 9時まで(1~3年生) 10時まで(4~6年生)	できた	2点	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
	できなかった	0点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
1日の合計			/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

一週間の合計 / 140点

●一週間を振り返って(本人)

●おうちの方から

生活リズム名人! 120点以上	とってもよい生活リズムですね。その調子でがんばりましょう。
119~90点	よい生活リズムですね。できていないところは気をつけましょう。
89~60点	生活リズムが少し心配ですね。家族に相談してみよう。
59点以下	生活リズムが少し心配ですね。家族みんなで取り組もう。

判定

