

はや はや あさ  
せいかつ  
**早寝早起き朝ごはん・ノーゲームデー**  
**生活リズムをチェックしてみよう!**



せいかつ **生活リズムチェックシート** の効果 こうか

かてい がくしゅうじかん そうか  
① 家庭での学習時間の増加

どくしゅうじかん ていちゃく  
② 読書習慣の定着

しゅうしんじかん かいぜん  
③ 就寝時間の改善

じかん げんしょう  
④ テレビやゲームの時間の減少

こども **規則正しい生活習慣の定着** のために、  
各家庭で時間の使い方などについて話し合い、  
子どもの成長にあわせたルールづくりをすることが大切です。

**ポイント①**  
一週間の目標を決めましょう。(学校に行く日と休みの日に分かれています)



**「早寝早起き朝ごはん」**

**1. 一週間の生活目標を決めよう!**

<平日>		<休日>		<書き方の例>	
項目	目標	項目	目標	項目	目標
寝る時刻	時 分	寝る時刻	時 分	寝る時刻	22 時 00 分
起きる時刻	時 分	起きる時刻	時 分	起きる時刻	6 時 00 分
家庭学習の時間	時間 分	家庭学習の時間	時間 分	家庭学習の時間	2 時間 00 分
運動の時間	時間 分	運動の時間	時間 分	運動の時間	1 時間 30 分
読書の時間	時間 分	読書の時間	時間 分	読書の時間	45 分
テレビ・ゲームの時間	時間 分	テレビ・ゲームの時間	時間 分	テレビ・ゲームの時間	1 時間 00 分

親子一緒に生活リズムチェック!  
親子で話し合って1週間の目標を設定しましょう。

**2. 自分の生活リズムをチェックしよう! \***

項目	月 日(日)	月 日(月)	月 日(火)	月 日(水)	月 日(木)	月 日(金)	月 日(土)
寝た時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
起きた時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
睡眠時間	時間 分						
家庭学習した時間	時間 分						
運動した時間	時間 分						
読書した時間	時間 分						
テレビ・ゲームの時間	時間 分						
朝ごはんを食べた	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗

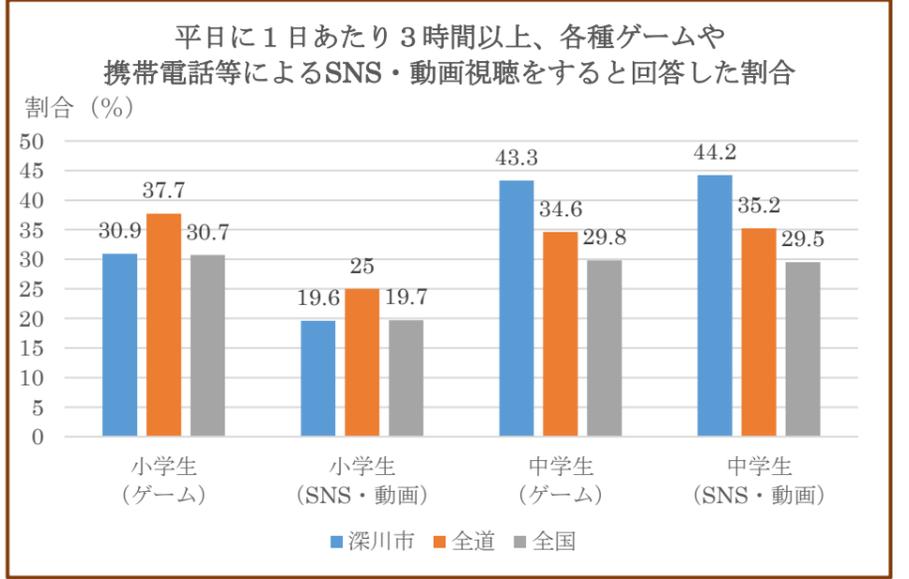
**ポイント③**  
一週間のチェックが終わったら、保護者と一緒に振り返りましょう。

**ポイント②**  
毎日同じ時間に記入しましょう。目標どおりの生活リズムで過ごすことができているかな?

**3. 一週間チェックが終わったら保護者と一緒に振り返ってみよう!**

でんし **電子メディアとの接触時間を見直してみよう!**

令和4年度全国学力・学習状況調査にて「平日に1日あたり3時間以上、各種ゲームや携帯電話等によるSNS・動画視聴をする」と回答した深川市の小中学生の割合は、右のグラフのとおりです。中学生の割合が全道・全国に比べ、多いことがわかります。冬休み期間中に生活リズムチェックシートを活用して、電子メディアとの接触時間を見直しましょう。



**ノーゲームデー (第1・3日曜日)**

ノーゲームデーは子どもの電子メディアとの過度の接触を見直すための取り組みです。望ましいネット利用に向け、各家庭でのルール作りを行い、家族の団らん・読書・体験活動の時間を増やしましょう。

「令和4年度全国学力・学習状況調査」の結果を基に深川市教育委員会にて作成

【12~1月は「早寝早起き朝ごはん」運動の啓発強化期間です】