

いまくチャレンジ!! 元気のまほう

～生活をきろくしてみよう～



北海道子どもの生活リズム向上実行委員会

すいみん表のつけかた!

自分の生活リズムがどんなものかは、ふだんのくらしの中ではなかなか気づかないものです。確かめるために、「すいみん表」をつけてみましょう。

- 1 保護者の方と一緒につけましょう。
- 2 まず、名前と2週間分の日にち・曜日を書きましょう。
- 3 寝た時刻は、寝る前ではなく、次の日の朝に起きてから保護者の方と一緒にぬりましょう。
- 4 すいみんの時間は、自分の好きな色の色鉛筆を使って見本のようにぬりましょう。
- 5 毎日つけるようにしましょう(まとめてつけてはいけません)。
- 6 土曜日、日曜日など、お昼寝をしたときも忘れずにぬりましょう。
- 7 寝つき、朝ごはん、お手伝い、読書や運動した時間、テレビ・ゲームの時間についても、保護者の方と一緒につけましょう。
- 8 工夫して、勉強の時間などをつけてもいいですよ。
- 9 2週間つけ終わったら、おうちの方への欄に保護者の方が気づいたことを記入してもらい、生活リズムについてお話しをしてみましょう。

名前を書きましょう。

すいみん表 早おき朝ごはん

★ねむった時間を好きな色でぬりましょう!
★おうちの人と一緒につけましょう!

名前 1年2組 あいみんた

早ね早おき朝ごはんは元気のまほうです。

●早く寝て早く起きること、そして、朝ごはんをしっかり食べることは、勉強、スポーツ、遊びに取り組むために大切なことです。みなさんは生活のリズムがくずれいてませんか?「すいみん表」で生活リズムをしっかりとチェックしましょう。

★生活の様々なチェックポイント

朝ごはんを食べたか、お手伝いをしたかなど、チェックしましょう。

運動やテレビの時間を書きましょう。勉強の時間を調べてもいいですよ。

ここまで生活を記録してなにか気づくことはありましたか? 早ね早おき朝ごはんは元気のまほうです。もう一枚記録をつけてみましょう。

おうちの方へ
「すいみん表」の作りかたを考えた上での、お子さんの生活リズムを把握するために作成しました。
(※)保護する時間が過ぎましたか?
【毎朝必ず書きつけるようにしましょう!】
【自分で覚えられるようになったのはスゴイ!】

いつも朝は寝が起さないとグメだったのに、すいみん表をつけるようになってからは、自分で目覚まし時計をかけて自主的に起きるようになりました。

※小学校高学年・中学生も自分の生活リズムをチェックしてみませんか?
保護者の方と会話をしながら取り組むことで、生活リズムにきっと良い変化が表れます!

提供:北海道教育委員会

すいみん表はコピーしてどんどんチャレンジしてください。

すいみん表をダウンロード!

北海道教育庁早寝早起き朝ごはん運動のページ

<http://www.dokyoii.pref.hokkaido.lg.jp/hk/sgg/hayane.htm>