

# 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

早ね早おき 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!!

見本

月 日	時 刻																								すいみん時間	
	午 前												午 後													
	0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時		0時
1月24日(日)																										
1月25日(月)																										8時間30分

見本

★生活の様子をチェックしましょう!!

ねつき	朝ごはん	お手伝い	読書の時間 ( )の時間	運動や 外あそびをした 時間	テレビや ゲームの 時間
◯	◯	◯			
	⊗	⊗	1時間 分	1時間30分	2時間 分
⊗	⊗	⊗	時間40分	時間 分	時間 分

早ね早おき朝ごはんは  
元気のまほうです。

名前 \_\_\_\_\_

年 組 \_\_\_\_\_

●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ていませんか?「すいみん表」で生活リズムをしっかりチェックしましょう。

月 日	時 刻																								すいみん時間		
	午 前												午 後														
	0時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時	12時	1時	2時	3時	4時	5時	6時	7時	8時	9時	10時	11時		0時	
月 日 ( )																											
月 日 ( )																											時間 分
月 日 ( )																											時間 分
月 日 ( )																											時間 分
月 日 ( )																											時間 分
月 日 ( )																											時間 分
月 日 ( )																											時間 分
月 日 ( )																											時間 分
月 日 ( )																											時間 分
月 日 ( )																											時間 分
月 日 ( )																											時間 分
月 日 ( )																											時間 分
月 日 ( )																											時間 分
月 日 ( )																											時間 分
月 日 ( )																											時間 分

ねつき	朝ごはん	お手伝い	読書の時間 ( )の時間	運動や 外あそびをした 時間	テレビや ゲームの 時間
◯	◯	◯			
	⊗	⊗	時間 分	時間 分	時間 分
⊗	⊗	⊗	時間 分	時間 分	時間 分
⊗	⊗	⊗	時間 分	時間 分	時間 分
⊗	⊗	⊗	時間 分	時間 分	時間 分
⊗	⊗	⊗	時間 分	時間 分	時間 分
⊗	⊗	⊗	時間 分	時間 分	時間 分
⊗	⊗	⊗	時間 分	時間 分	時間 分
⊗	⊗	⊗	時間 分	時間 分	時間 分
⊗	⊗	⊗	時間 分	時間 分	時間 分
⊗	⊗	⊗	時間 分	時間 分	時間 分
⊗	⊗	⊗	時間 分	時間 分	時間 分
⊗	⊗	⊗	時間 分	時間 分	時間 分
⊗	⊗	⊗	時間 分	時間 分	時間 分
⊗	⊗	⊗	時間 分	時間 分	時間 分
⊗	⊗	⊗	時間 分	時間 分	時間 分
⊗	⊗	⊗	時間 分	時間 分	時間 分

..... おうちの方へ .....

「すいみん表」の取り組みを終えた上での、お子さんの「良い変化」を簡単にご記入ください。  
 (例)「運動する時間が増えましたね」  
 「毎日本を読むようになりましたね」  
 「自分で起きられるようになったのはスゴイ」など

～お子さんに対するメッセージ記入欄～

※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!

# 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>