保護者のみなさま・担任の先生へ

「生活リズムチェックシート～生活全体編」
活 用 の 手 引 き

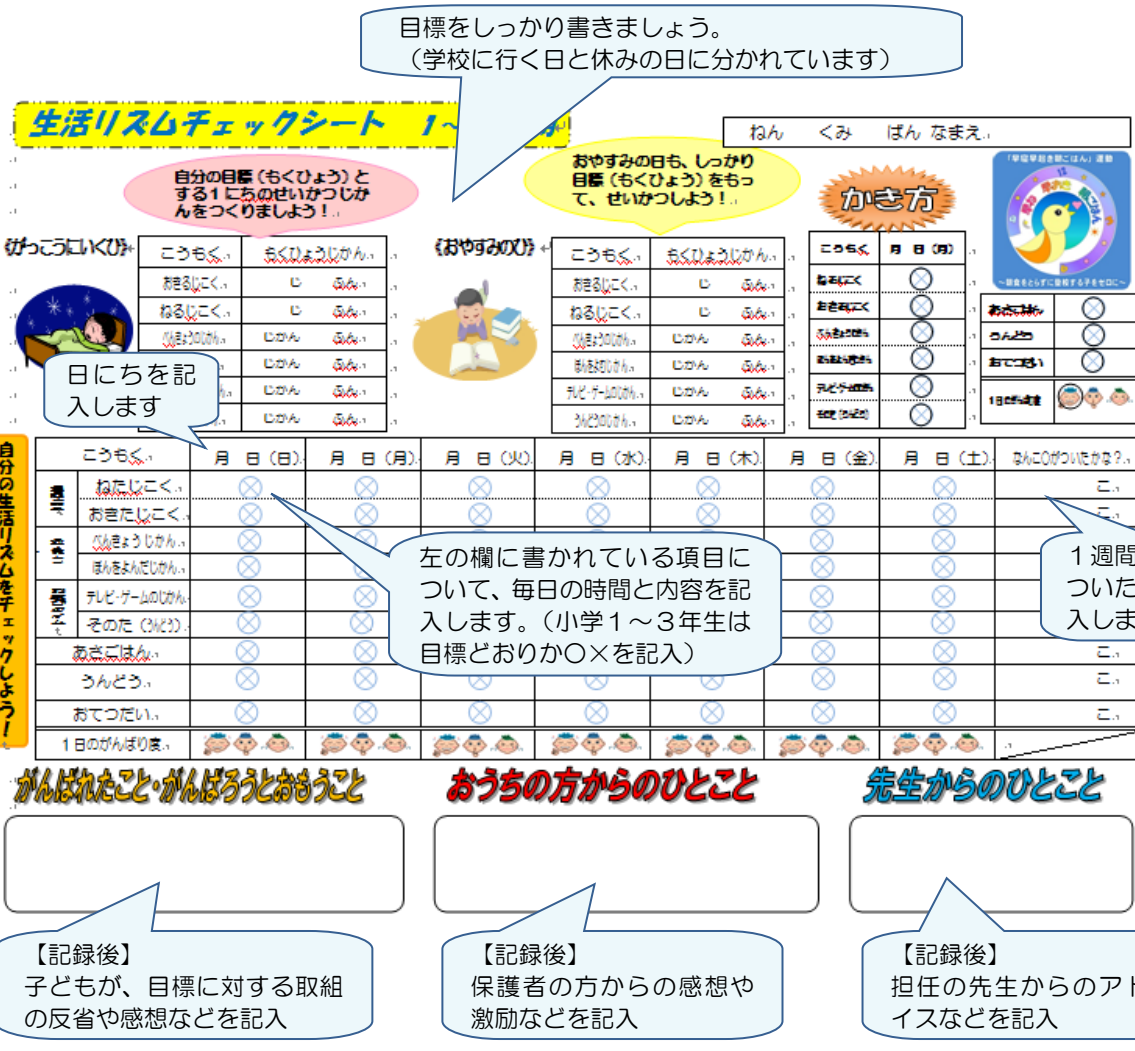
ねらい　生活リズムチェックシートは、子どもの生活リズムに対する関心や意欲を高め、望ましい生活習慣の定着を図ることをねらいとしています。

効　果（１）児童生徒にとって
毎日の記録の変化を自ら把握することにより、「明日は、もう少しがんばってみよう」といった意識の変化が期待されます。

（２）保護者にとって
親子一緒に記入することにより、生活リズムについての話題を介した親子のコミュニケーションの時間が生まれます。

生活リズムチェックシートの記入方法

① 毎日の記録を始める前に、親子で話し合って１週間の目標を設定します。
② それぞれの学年（１～３年生、４～６年生、中学生）によって、シートが異なりますので、下の記入方法を参考に取り組んでください。

親子いっしょに生活リズムチェック！

「親子でつけよう！生活リズムチェックシート」もあります。
ぜひ、御活用下さい。