保護者・児童生徒のみなさんへ

松浦っ子の よりよい成長のために

松浦市教育委員会　松浦市学校保健会

『生活リズム』Check Sheet!

氏名（　　）

《平日》

項　目	目標時間
寝る時刻	時　　分
起きる時刻	時　　分
学習時間	時間　　分
ﾒﾃﾞｨｱ利用時間	時間　　分

《休日》

項　目	目標時間
寝る時刻	時　　分
起きる時刻	時　　分
学習時間	時間　　分
ﾒﾃﾞｨｱ利用時間	時間　　分

《1週間の合計時間》

睡眠時間	時間　　分
学習時間	時間　　分
ﾒﾃﾞｨｱ利用時間	時間　　分

《書き方》

寝た時刻	２２時　００分
起きた時刻	６時　００分
睡眠時間	８時間００分
学習時間	１時間２０分
ﾒﾃﾞｨｱ利用時間	２時間００分
朝ごはん	○
がんばり度	😐

項　目	月　日（月）	月　日（火）	月　日（水）	月　日（木）	月　日（金）	月　日（土）	月　日（日）
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	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分
学習時間	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分
ﾒﾃﾞｨｱ利用時間	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分
朝ごはん							
がんばり度	😐 😐 😐	😐 😐 😐	😐 😐 😐	😐 😐 😐	😐 😐 😐	😐 😐 😐	😐 😐 😐
保護者から							

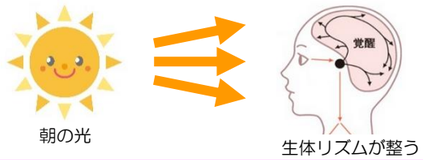
生活リズムを整えるために、『早寝早起き朝ごはん』に取り組みましょう！

睡眠の重要性

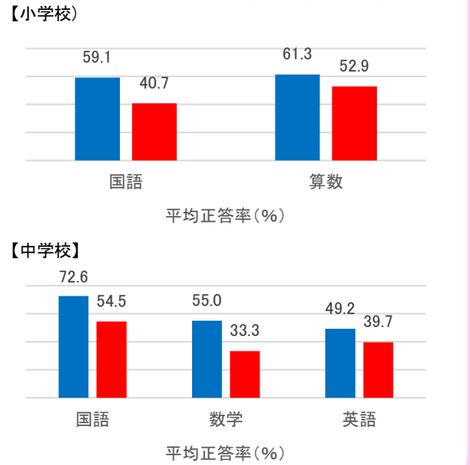
○成長ホルモンは夜１０時頃から分泌され、体の成長が促されるとともに、疲労を回復します。
○朝の光を浴びることで、メラトニンが分泌され、生体リズムが整えられます。
○眠っているときに、記憶は整理され、定着します。

朝食の重要性

○脳が働くためのエネルギー源になり、集中力や記憶力が増します。
○体温が上昇し、活発に活動できるようになります。
○便秘予防になります。



〔朝食を毎日食べている〕
出典「H31 年度全国学力・学習状況調査」



自尊感情を育むために、親子でのコミュニケーションを大切にしましょう！

会話の重要性

○子どもは、会話をとおして、最後まで話を聞いてもらったり、気持ちを受け止めてもらったりすることで、自尊感情が高まります。
○子どもは、「なぜそう思ったの？」と聞かれることで、気持ちや考えが整理されます。

コミュニケーション例

○学校でのできごとについて会話する。
○家族で一緒に食事をとり、一家団らんの場とする。
○休日などは親子で一緒に過ごす時間をつくる。
○テレビのニュースから問いを投げかけてみる。
○「生活リズムチェックシート」を使って会話する。

学んだことを定着させるために、計画的に家庭学習に取り組みましょう！

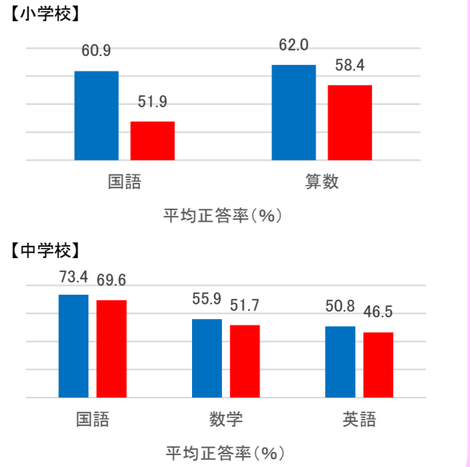
家庭学習の重要性

○家庭学習に計画的に取り組むことは、自分自身で、何ができるようになったのかを確認でき、学んだことをしっかり身につけることができます。また、そのことが学習意欲の向上につながります。

家庭学習のポイント

○家庭生活の限られた時間をうまくコントロールし、継続的に取り組みましょう。
○学習に集中できるように、ゲームやスマートフォンは手の届かないところに置きましょう。
○各学校から出されている「家庭学習の手引き」を参考にしましょう。

〔家で自分で計画を立てて勉強している〕
出典「H31 年度全国学力・学習状況調査」



子どもをネットトラブルから守るために、家庭でのルールを作りましょう！

ネットトラブル事例

○長時間利用による生活リズムの乱れ
○メッセージアプリ内の会話による悪口や仲間はずれ
○フリマサービスやオンラインショッピングでのトラブル
○ゲームに夢中になっている最中に生じた高額課金
○SNS などへの投稿内容から個人情報流失
○SNS やネットで知り合った人による性犯罪被害
○自画撮り写真の交換による脅迫被害

家庭のルール例

○１日の利用時間を決める。
○個人情報に関する書き込みはしない。
○人の悪口は書き込まない。
○自画撮り画像を、よく考えず人へ送らない。
○インターネット上で知り合った人と会わない。
○困ったことは、すぐに親や学校に相談する。

１８歳未満の青少年の携帯電話・スマートフォンには、「青少年が安全に安心してインターネットを利用できる環境の整備等に関する法律」でフィルタリングの設定が義務付けられています。