

「早寝・早起き、なぜ？」～生活リズムチェックシート～



〇1月24日



5年生が
早寝・早起きの学習を
していました。

長期休業あけには
ぴったりのテーマ

面白かったのは
早寝・早起きをすることが
最終的な目的ではない
ということ

早寝・早起きをしたらよいのは なぜか？
どうやらホルモンが関係するよう…

ポイントは「メラトニン」と「セロトニン」

授業の中では 早寝・早起きと
これらのホルモン分泌を関係づけ
早寝・早起きをするメリットを
10例 紹介していました。



- 例えば
- 「自律神経を整える」
 - 「成長ホルモンの分泌を促す」
 - 「集中力を高める」等

どれも学齢期の子どもたちには大切なこと

さて 今週 西小学校では
子どもたちが 生活リズムチェックシートの計画を立てました。

今日から来週の木曜日までが 実施日になっています。
ぜひ この機会に 子どもたちの生活リズムを整えてあげてください。

生活リズムチェックシート		学年	年 組	番 氏 名				
自分の目標とする生活を設定しよう！ (平日) 項目 目標時間 起床時間 時 分 起床後活動 時 分 学習の時間 時間 分 読書の時間 時間 分 運動の時間 時間 分 テレビ・ゲーム時間 時間 分		休日(土・日・祝)もメリハリをこらして生活しよう！ (休日) 項目 目標時間 起床時間 時 分 起床後活動 時 分 学習の時間 時間 分 読書の時間 時間 分 運動の時間 時間 分 テレビ・ゲーム時間 時間 分		1週間 項目 月 日 (時) 起床時間 20:00-21:00分 起床後活動 6:00-7:00分 学習の時間 1時間20分 読書の時間 1時間 運動の時間 1時間30分 テレビ・ゲーム時間 1時間				
自分の生活リズムをキープしよう！								
項目	1月23日(水)	1月24日(木)	1月25日(金)	1月26日(土)	1月27日(日)	1月28日(月)	1月29日(火)	
起床時間	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	
起床後活動	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	
学習の時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
読書の時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
運動の時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
テレビ・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	
朝ごはん	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
お手洗い	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
1日のがんばり度								
1週間の学習・読書・運動の時間をチェック！	学習の時間合計	時間 分	読書の時間合計	時間 分	運動の時間合計	時間 分	テレビ・ゲーム時間合計	時間 分