

# せいかつ 生活リズムカード

山形市立鈴川小学校



## 「ぼく・わたし」のここが好き

目を閉じてちょっとやさしい気持ちで自分のことを見つめてみましょう。  
すると、自分のいろんなところが好きだったことに気がつくことでしょう・・・。  
それを、下のハートの中に入れてみましょう。

1つでもいいです。また、新しく発見した自分を見つけくわえてもいいです。  
\*保護者の方へ・・・自分自身の振り返りに加え、保護者の方の我が子自慢として、  
お子さんのいいところをご記入ください。

### ★自分のいいところ



すき!

### ★保護者の方から

例えば・・・

- ・学校を休まない。 ・たくさんあるける。 ・すぐお友達ができる。 ・がっこうがすき。
- ・えがうまい。 ・すぐねれる。 ・うんていができる。 ・お手伝いがすき。 ・声が大きい。
- ・さかあがりができる。 ・なんでもたべる。 ・がまんづよいところ。 じてんしゃにのれる。
- ・ありがとう、ごめんなさいがいえる。 ・べんきょうをがんばる。 ・ねがやさしい。
- ・いつもニコニコ ・自分のものを大切にしている。 ・人にやさしい。 ・素直で明るい
- ・あいさつができる。 ・がんばりやさん。 ・小さい子のめんどうをみる。 など

ねん 年      くみ 組      ばん 番      なまえ 名前

#### 【記入について】

- 自分のめあてを決めて書きましょう。
- 家の人とおきる時刻、ねる時刻の「めあて時刻」を決めて書きましょう。
- 自分の1日を振り返り、「できたら◎や○」「できなかつたら△」をつけましょう。  
低学年の人はお家の人と一緒に記入をお願いします。
- 出来る人はレベルクリアに挑戦してみましょう。(よくわからない時はしなくても良いです。)



10/15(火)に提出してください。

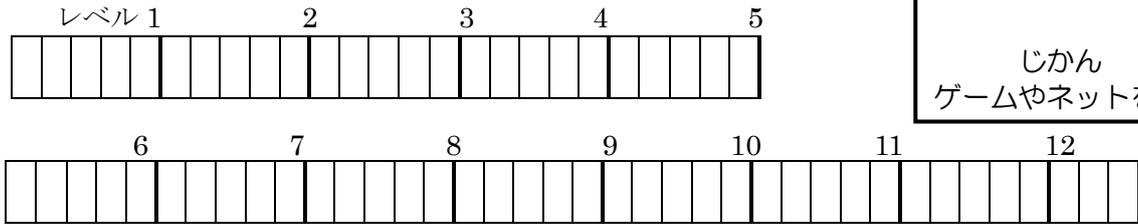
第2回生活リズム週間

「できたは◎か○」  
「できなかったは△」  
をつけましょう

じぶん  
自分のめあて

	10/8 (火)	10/9 (水)	10/10 (木)	10/11 (金)	10/12 (土)	10/13 (日)	10/14 (月)
じぶん 時 分までにおきる 目安 6時半 おきた○ おきられなかった△							
あさ 朝ごはんをしっかりと食べる おかずあり◎ おかずなし○ 食べない△							
朝と夜のはみがきをする 2回◎ 1回○ しない△							
しあ 下学年:仕上げみがき てんけん 上学年:点検(1日1回でOK) してもらった○ してもらわなかった△							
じぶん 時 分までねる 目安 低学年は9時 上学年は9時半 目標時刻までにねた○ ねなかった△							
じかん ごうけい ゲームやネットの時間(合計) 目安は1日1時間まで 週1回はノー電子メディアの日を! 30分以内◎ 1時間以内○ 1時間以上△ ➡	じかん	じかん	じかん	じかん	じかん	じかん	じかん
	ぶん	ぶん	ぶん	ぶん	ぶん	ぶん	ぶん

◎で2つ ○で1つ そめましょう。レベル10めざそう!!



1週間平均すると1日約

じかん ぶん  
ゲームやネットをしている

ぼく・わたしのかんそう

( ) よくがんばった  
( ) だいたいがんばった  
( ) がんばれなかった

じぶんでかん  
そうが書ける  
人はかきま  
しょう。

おうちのかたから一言



担任印

養護教諭印

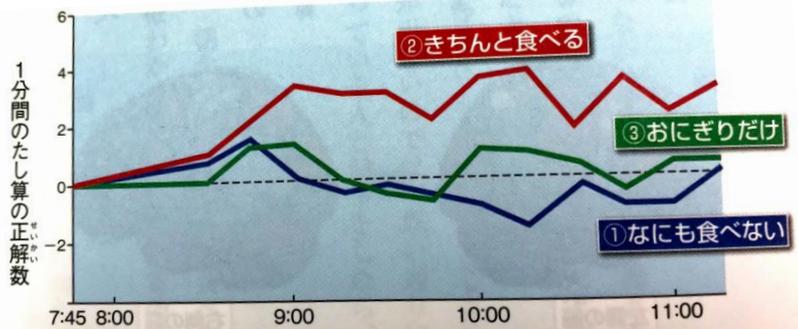


# おかずのある朝食で、脳はきちんと働く!!

とうほくだいがく かわしまりゅう た せんせい 東北大学の川島 隆太先生によれば、おかずがたくさんある朝食をしっかりと

食べたほうが午前中の計算速度が速いということが実験で分かっているのだそうです。

のう なか しんけいせんい 脳の中で神経線維や  
シナプスと呼ばれる  
ものが新しく作られる  
ための材料として  
タンパク質や脂質や  
ビタミンが必要なのだ  
そうです。

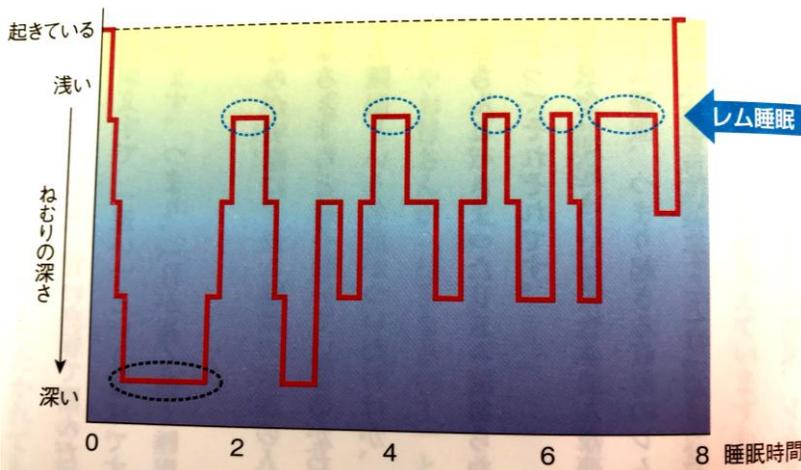


朝食の内容とたし算の成績の関係 (出典: 樋口ら 日本臨床栄養学会雑誌 29: 35-43, 2007 図6を改編)

# 夜にねている間も脳は働く!!



## 睡眠のリズム



あさ ねむ すいみん とき きおく 浅い眠りのレム睡眠の時は記憶  
の定着や気持ちの整理をしてい  
ると言われています。睡眠時間が  
短いとこれらの回数が減ってし  
まいます。

ふか ねむ とき せいちょう 深い眠りの時は成長ホルモ  
ンが出ます。(ノンレム睡眠) 寝  
直前までゲームをしていると眠  
りが浅くなり成長ホルモンが出  
にくくなります。



# たくさん眠ると海馬が大きくなる!!

すいみん おぼ とき しごと 睡眠はものを覚える時に仕事  
をする海馬と呼ばれる所を  
育てると言われています。

すいみんじかん なが ひと おお 睡眠時間が長い人ほど大き  
くなっていくのだそうです。

たくさん眠ると物を覚える  
力がアップします。

