

すこやか くびきっ子



せいかつ

しゅうかん

生活コントロールチャレンジ週間カードの記入について

令和6年度 生活コントロールチャレンジ週間カード

頭城区版 望ましい生活リズムの子ども

起きる時刻
6時30分までに起きます！

寝る時刻
小・学1-2年生は9時までに
小・学3-4年生は9時30分までに
小・学5-6年生は10時までに
中学生は11時までに寝ます！
おやすみの時間です。

朝食
「食」の習慣は、心と体とに大切な要素です。

遊びがき
外遊び、室内遊び、いろいろなチャレンジをします！



デジタルメディアの利用

① 毎日、遊びや運動、休む時間、食生活、学習などを行います！
② ゲームをする時間は短くします。
③ 家族と一緒に家事や勉強の時間を決めます。

1 準備時間

1

2 活動時間

7月のメディア利用のルール

2

	曜日	内容	〇で記入する。					〇の割合	
			日	月	火	水	木		
1	起床時刻	起床時刻、起床時刻の1時間以上前まで起きますか？							
2	起床時刻	起床、起床時刻より1時間以上前まで起きますか？							
3	起床時刻	起床、起床時刻より1時間以上前まで起きますか？							
4	起床時刻	起床、起床時刻より1時間以上前まで起きますか？							
5	起床時刻	起床、起床時刻より1時間以上前まで起きますか？							
6	起床時刻	起床、起床時刻より1時間以上前まで起きますか？							

5月10日(水)～5月16日(火)

〇〇〇学校 年 組 番 名前

5月10日(水)～5月16日(火)

お子さんとともに振り返りをお願いします。



ねむけ 心 と 体 と 脳 の 疲れのサイン です！

～睡眠は十分にとれていますか？～



よ 夜ふかしが続くと…

ねぶそく 寝不足で「脳が疲労していると」…

学力面への問題

- ・ 記憶力低下
- ・ 判断力低下
- ・ 集中力低下
- ・ 学習意欲の減少

身体への問題

- ・ 起きられない
- ・ 頭痛
- ・ 腹痛
- ・ 肥満
- ・ 免疫力低下

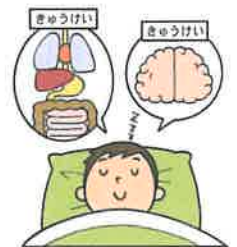
こころの問題

- ・ イライラ
- ・ 無気力
- ・ 不安
- ・ 無関心
- ・ 自信がもてない

「自分の睡眠」と「生活リズム」について

見つめ直してみませんか？

すべての動物は眠らないと生きていけません。人は、「脳の疲れ」や「体内時計のリズム」によって眠気が高まります。睡眠は、特に「脳の疲労回復」にとっても重要です。脳の疲労が続くと、様々な問題が起きてきます。睡眠は、次の日の元気な生活に向けた脳や心身の大切な準備活動なのです。



睡眠は私たちの生活を映す鏡のようなものです。

充実した生活を送るためには、睡眠をはじめとした規則正しい生活習慣がとても大切です。自分自身の生活習慣をチェックしてみましょう。



毎朝、ほぼ決まった時刻に起きる

毎日3食規則正しく食事を取る

帰宅後は居眠りをしない
(仮眠は20分以内に)

夕食後にコーヒー等のカフェインはさける

毎日、ほぼ決まった時刻に寝る

休日の起床時刻が平日と2時間以上ズレないようにする