



この調子♪ この生活リズムを続けよう!



3つのポイント

- 7時間以上
- メディア 1時間半以内
- 毎日しっかり 朝ごはん

スッキリ度をさらにアップさせるには

- ★寝る1時間前からノーメディアにして、スムーズに睡眠に入ろう。
- ★休日も同じリズムで生活しよう。
- ★朝、目覚めたら、太陽の光を浴びよう。
- ★朝ごはんは「主食+おかず+汁物」

振り返ります。しよう。

べつと

【スッキリ度】



4	5	6	7	8	就寝時刻	起床時刻	朝ごはんの内容	スッキリ度
					22:00	6:00	主食 おかず 汁物( )	2
学習時間< 0時間 00分>					メディアの時間< 1時間 30分>		睡眠時間< 8時間 00分>	

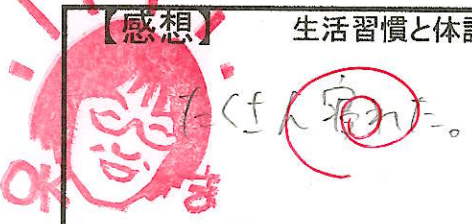
スッキリ度が“1”になる目標を立てよう!  
パソコン・スマホ等)

記号	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	就寝時刻	起床時刻	朝ごはんの内容	スッキリ度
9/4																		21:30	6:00	主食 おかず 汁物( )	1
学習時間< 0時間 00分>																		メディアの時間< 1時間 30分>		睡眠時間< 8時間 30分>	
9/5																		21:30	6:00	主食 おかず 汁物( )	1
学習時間< 1時間 00分>																		メディアの時間< 1時間 30分>		睡眠時間< 8時間 30分>	
9/6																		21:30	6:00	主食 おかず 汁物( )	6
学習時間< 時間 分>																		メディアの時間< 1時間 30分>		睡眠時間< 8時間 30分>	
9/7																		21:30	6:00	主食 おかず 汁物( )	1
学習時間< 0時間 00分>																		メディアの時間< 1時間 30分>		睡眠時間< 8時間 30分>	

Very good!

Very Good!

【感想】 生活習慣と体調を関わらせて書きましょう



就寝直前のノーメディア。就寝・起床時刻の設定(同じ)たっぷり睡眠。素晴らしい取組です。だからこころが本気で安定しているからね。おにぎりお手本。



まずは  
ここから

# バランスのよい朝ごはんを 毎日食べて登校しよう!



朝ごはんには  
それぞれ役割があるよ

**主食**  
脳の  
エネルギー

**おかず・  
汁物**  
体温上昇

**野菜・果物**  
心のおち  
つき

【朝ごはんを食べると  
体も心も元気UP!】

- ①脳→集中力UP!
- ②体→やる気UP!
- ③心→気持ちが落ちつく

♪朝ごはんを食べて、1日を元気にスタートしよう♪

★メディアの時間 2 時間 00 分以内 (TV・ゲーム・パソコン・スマホ等)

## 【生活リズムチェック】

記入日	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	就寝時刻	起床時刻	朝ごはんの内容	スッキリ度			
9/4	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	5:51	5:35	主食 おかず 汁物	1			
																			学習時間	時間 0 分	メディアの時間	8 時間 00 分	睡眠時間	11 時間 35 分
9/5	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	10:5	6:3	主食 おかず 汁物	1			
																			学習時間	時間 0 分	メディアの時間	時間 5 分	睡眠時間	8 時間 30 分
9/6	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	1:35	9:00	主食 おかず 汁物	2			
																			学習時間	時間 0 分	メディアの時間	1 時間 30 分	睡眠時間	5 時間 30 分
6/17	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	10:10	9:15	主食 おかず 汁物	2			
																			学習時間	時間 0 分	メディアの時間	2 時間 15 分	睡眠時間	9 時間 00 分

休日は注. Xア長すぎ.  
平日は2h以内!

Very good!!

書-う!

来.か.

お-る!!

## 【感想】

生活習慣と体調を関わらせて書きましょう

睡眠時間の11:30までにはねるができた。

寝る時刻がバラバラなので、今はそれを一定にするところ。  
スッキリ度は高めのものがいい!



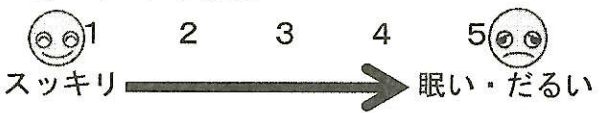
2年

生活を振り返ります。

塗りましょう。

YouTubeなど

【スッキリ度】



3	4	5	6	7	8	就寝時刻	起床時刻	朝ごはんの内容	スッキリ度		
■	■	■	■	■	■	22:00	6:00	主食 おかず 汁物	2		
						2 時間	00 分	メディアの時間	1 時間 30 分	睡眠時間	8 時間 00 分

スッキリ度が“1”になる  
ように目標を立てよう!



まずは  
ここから

# メディアの時間を減らそう!



画面から出ている

ブルーライトの影響

### 【目への影響】

- ・網膜に直接ダメージを与える
- ・画面を見るときに、無意識に目を使いすぎてしまう
- ⇒目の痛みや疲れを起こす

### 【眠りの邪魔をする】

- ・眠りを誘うホルモンの“メラトニン”を減らす
- ・脳が刺激され、目がさえてしまう



### これはやめよう!

- ×ダラダラ視聴
- ×ながら視聴
- ×寝る直前の視聴

2年

振り返ります。

しょう。

など

### 【スッキリ度】



4	5	6	7	8	就寝時刻	起床時刻	朝ごはんの内容	スッキリ度
					22:00	6:00	主食 おかず 汁物	2
学習時間< 1時間 00分>					メディアの時間< 1時間 30分>			睡眠時間< 8時間 00分>

スッキリ度が“1”になる  
目標を立てよう!

コン・スマホ等)

記入日	16	17	18	19	20	21	22	23	0	1	2	3	4	5	6	7	8	就寝時刻	起床時刻	朝ごはんの内容	スッキリ度
9/5	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	1:45	7:45	主食 おかず 汁物(左)	2
学習時間< 1時間 00分>																	メディアの時間< 8時間 00分>			睡眠時間< 6時間 00分>	
9/6	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	2:30	7:45	主食 おかず 汁物(左)	1
学習時間< 1時間 00分>																	メディアの時間< 9時間 00分>			睡眠時間< 5時間 15分>	
9/7	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	3:00	7:45	主食 おかず 汁物(左)	10
学習時間< 1時間 00分>																	メディアの時間< 5時間 00分>			睡眠時間< 4時間 45分>	
9/8	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	0:00	7:45	主食 おかず 汁物(左)	6
学習時間< 1時間 00分>																	メディアの時間< 5時間 00分>			睡眠時間< 9時間 45分>	

休日は言え、多すぎても!!2以内!

多すぎ、メディア多すぎ、very good! +2時間



### 【感想】

生活習慣と体調を関わらせて書きましょう

いそいそ生活するのが一番体調にいいと思っ

スッキリ度は確かに高いね。

