

家族で話し合って生活習慣の 7つの目標を立てましょう～

規則正しい生活習慣を身につけることは、心と体の成長のためにとても大切です。生活習慣が乱れると、昼夜が逆転して、登校するのが難しくなったり、脳の発達に影響したりして、学力の低下につながることもあります。

新年度のスタートにあたり、生活習慣の7つの目標について、家族で話し合って決めてみましょう。それぞれの目標とともに、工夫する点も考えてみてください。

目標1 「就寝」と「起床」の時刻をきめましょう。

安定した生活リズムが子どもを安心させ、意欲を育てます。

毎日 時に寝て、 時に起きます。
そのためにどんな工夫をすることにしましたか？

目標2 毎日、朝ごはんを食べる時間をきめましょう。

朝食は、睡眠で低下した体温を上げ、脳や体の働きを活発にします。

毎日 時から朝ごはんを食べます。
そのためにどんな工夫をすることにしましたか？

目標3 家での学習時間をきめて、宿題は最後までやりきりましょう。

小学校低・中学年⇒30分～60分 / 小学校高学年 ⇒60分～90分
中学生 ⇒90分～120分

毎日 時から 時まで勉強します。
そのためにどんな工夫をすることにしましたか？

目標4 テレビ・ゲーム・インターネットや携帯電話・スマートフォンの使用は、時間をきめて楽しみましょう。

長時間の使用では、脳が疲れて、集中力や記憶力、判断力が低下することがあります。

小学生は1時間以内、中学生は2時間以内を目安に、家族と決めた時間を守りましょう。

毎日 時間以内の使用を守ります。
そのためにどんな工夫をすることにしましたか？

目標5 毎日、読書をししましょう。

読書をすることにより、読み取る力や考える力の高まりが期待できます。

目標6 翌日の準備をししましょう。

自分で準備することで、翌日の授業の確認と、心の準備ができます。

目標7 家事を手伝いましょう。

家での役割をきめて手伝いを続けましょう。手伝いで「気付き力」と「根気」が身に付きます。

自分の目標が決まったら、「生活リズム表」に書き込みましょう。
「生活リズム表」は、見えるところにはっておいてください。

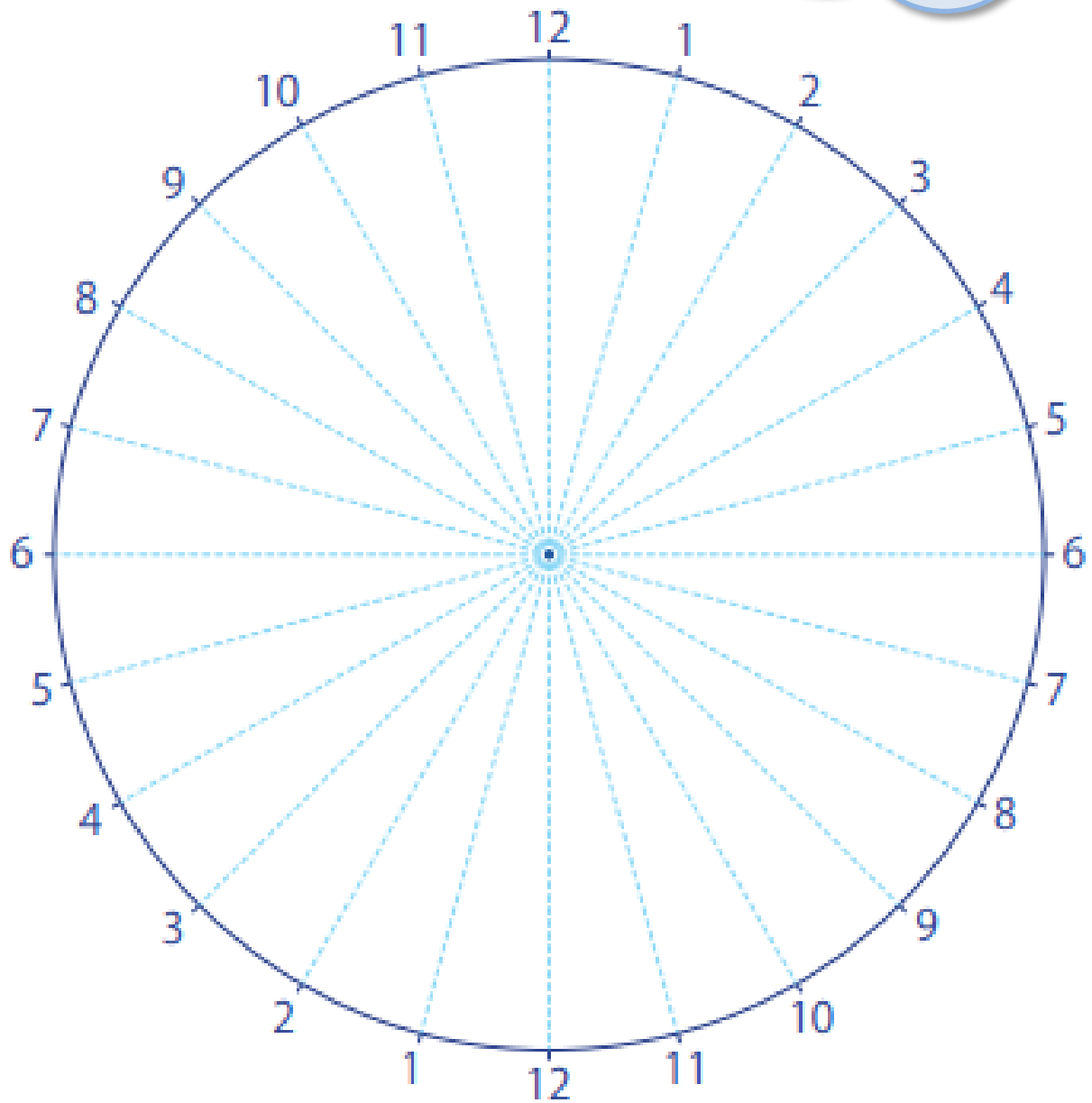
発行：福山市教育委員会





目標を立てたら、
「睡眠」「朝食」「家庭学習」の
時間について、生活リズム表に
記入してみよう！

生活リズム表



ばらのまち福山イメージキャラクター「ローラ」