

●生活リズムのチェック!

小学生対象

年(男子・女子)

組

番

「できていることには○」、「できていないけれど、がんばれそうなことには△」
「できそうにないことは×」をつけましょう。

番号	生活リズムのチェック	チェックしてみよう		
1	毎朝、ほぼ決まった時間に起きる	○	△	×
2	朝起きたら、太陽の光をあびる	○	△	×
3	朝ごはんを毎日、きちんと食べる	○	△	×
4	学校から帰って、夕方、ねない	○	△	×
5	休みの日に、朝ねぼうしない	○	△	×
6	ねむる前に、コンビニなど明るいところに行かない	○	△	×
7	ねむる前に、テレビやビデオを見ない	○	△	×
8	ねむる前に、ゲームをしない	○	△	×
9	毎ばん、ほぼ決まった時間にねる	○	△	×
10	毎日、よく体を動かす、運動する	○	△	×

△の中から、がんばってみようと思うことを1つ選んで、番号を書いてください

番

★○×クイズ!★

正しいと思うものには○、ちがうと思うものには×をつけてください。

- ① () はやね、はや起き、朝ごはんは、頭や体によい?
- ② () 朝ごはんや、朝うんちは、元気のもと?
- ③ () しっかりねないとドジったり、ケガしやすくなる?
- ④ () しっかりねないと頭がボーっとする?
- ⑤ () しっかりねないと太る?
- ⑥ () 人間の体にはリズムがある?
- ⑦ () 朝、太陽の光をあびるとよい?
- ⑧ () 学校から帰って、夕方、ねむくなったらねたほうがよい?
- ⑨ () ねむりがたりなかったときは、休みの日は昼までねむるのがよい?
- ⑩ () ねる前はコンビニなど、明るいところへ行かないほうがよい?



アンケートへのご協力、ありがとうございました。