

5週間の生活リズムはどうでしたか？

「早起き・早寝・朝ごはん」や家族で決めた目標を頑張れた

お子さんに、デイキッズの「できたねメダル」をどうぞ。

これからもずっと元気なデイキッズでいられるよう、がんばりましょう！



できたねメダルをつくらう！

デイキッズのまわりのてんせんにそってきりとり、リボンやひもをとおして、くびからさげられるようにします。

【発行者名】 東京都教育委員会

【問合せ】 東京都教育庁地域教育支援部生涯学習課
電話 03-5320-6859

見直そう、親子の生活習慣

<http://www.kodomo-seikatsusyukan-tokyo.jp/>



生活リズムをチェックしましょう

生活リズムは
家族みんなで

そうだ、やっぱり

早起き・早寝!
&朝ごはん

カレンダー☆ブック



はやあき・はやねでいつもげんきいっぱい！
もちろん、あさごはんもきちんとたべています。

よふかしのあさねぼう。だからよるはおめめぱっちり。
テレビにゲーム、はやくねてなんていられない！

このカレンダー☆ブックで、生活リズムをチェックしましょう。
「早起き」「早寝」「朝ごはん」で、めざせ！げんきなデイキッズ！

えん 園 _____ ぐみ 組 _____

なまえ _____

はじめに ~保護者の方へ

このカレンダー☆ブックは、保育園や幼稚園の先生たちとも協力しながら、ご家庭で生活リズムを見直していただくために作成しました。5週間分のチェックカレンダーです。園のお友達などと一緒に、シールを貼って楽しみながら活用していただければ幸いです。

「早起き・早寝が大切なのは分かっているけれど、仕事で遅くなると子供と過ごす時間も遅くなってしまうし、忙しい朝はそろって食事などとても無理・・・。」そうですね、家庭によっていろいろな事情があって大変だと思います。でも、子供の成長にとって、生活リズムを整えるのは本当に大切なこと。少しずつでも、できることから実行してみてください。

別冊の「早起き・早寝&朝ごはん保護者向けミニパンフレット」に、「早起き・早寝・朝ごはん」が大切な理由が書かれています。このカレンダーを使う前に、どうぞお読みください。

このカレンダー☆ブックの使い方

毎日の様子を記録しましょう。「起きる時刻」「寝る時刻」の欄にはもくひょう時刻を決めて書き、「目標」の欄には、家族で決めた生活習慣についての目標を書きます。できたら別紙の「できたねシール」を貼りましょう。

※シールがなくなったら色をぬったり好きなシールを貼ったりしてください。

せいかつリズムチェックカレンダー

	7/19 <small>とようび</small>	7/20 <small>にちようび</small>	7/21 <small>うみのひ げつようび</small>	7/22 <small>かようび</small>	7/23 <small>すいようび</small>	7/24 <small>もくようび</small>	7/25 <small>きんようび</small>
起きる じこく						7じ	
あさ ごはん							
ねる じこく					9じ		
もく ひょう							

おきるじこくをきめてかきましょう

ねるじこくをきめてかきましょう

あさごはん
あさごはんをまいにちたべる

もくひょう
あさ しんぶんをとりに行く

できた日には「できたねシール」をはります

「できたねシール」をつかってね!

できなかった日にはじっさいにおきた(ねた)じこくをかいておきます

かぞくでできたもくひょうをかきましょう

せいかつリズムチェックカレンダー

	／	／	／	／	／	／	／
おきる じこく							
あさ ごはん							
ねる じこく							
もく ひょう							

おきる
じこく

_____ じ _____ ふん

におきる

あさ
ごはん

あさごはんを
まいにちたべる

ねる
じこく

_____ じ _____ ふん

にねる

もく
ひょう

おうちの人からひとこと

園からひとこと

せいかつリズムチェックカレンダー

* * * * * * * * * * * * * *

	/	/	/	/	/	/	/
おきる じこく							
あさ ごはん							
ねる じこく							
もく ひょう							

* * * * * * * * * * * * * *

おきる _____ じ _____ ふん
じこく におきる

あさ あさごはんを
ごはん まいにちたべる

ねる _____ じ _____ ふん
じこく にねる

もく
ひょう

おうちの人からひとこと

園からひとこと

せいかつリズムチェックカレンダー

* * * * * * * * * * * * * *

	/	/	/	/	/	/	/
おきる じこく							
あさ ごはん							
ねる じこく							
もく ひょう							

* * * * * * * * * * * * * *

おきる _____ じ _____ ふん
じこく におきる

あさ あさごはんを
ごはん まいにちたべる

ねる _____ じ _____ ふん
じこく にねる

もく
ひょう

おうちの人からひとこと

園からひとこと

せいかつリズムチェックカレンダー

* * * * * * * * * * * * * *

	/	/	/	/	/	/	/
おきる じこく							
あさ ごはん							
ねる じこく							
もく ひょう							

* * * * * * * * * * * * * *

おきる _____ じ _____ ふん
じこく におきる

あさ あさごはんを
ごはん まいにちたべる

ねる _____ じ _____ ふん
じこく にねる

もく
ひょう

おうちの人からひとこと

園からひとこと

せいかつリズムチェックカレンダー

* * * * * * * * * * * * * *

	/	/	/	/	/	/	/
おきる じこく							
あさ ごはん							
ねる じこく							
もく ひょう							

* * * * * * * * * * * * * *

おきる _____ じ _____ ふん
じこく におきる

あさ あさごはんを
ごはん まいにちたべる

ねる _____ じ _____ ふん
じこく にねる

もく
ひょう

おうちの人からひとこと

園からひとこと