東洋っ子生活リズム計画

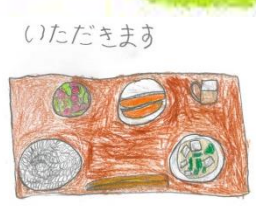
～あいさつから始めよう！みんなげんきで　いいリズム♪～

朝ごはん　～毎日必ず食べよう～

朝ごはんは、１日の元気の源です。バランス良く、しっかり食べましょう。脳が働くエネルギー源になる、体温を上げる、

朝ごはんのおすすめポイント

- ご飯を食べると、体の目覚めが早い＆腹持ちが良い！
- ご飯は、レパートリーが豊富（おにぎり、雑炊、チャーハンなど）
- みそ汁は野菜たっぷり！具材をかえればレパートリーも広がる
- いつもの朝食にフルーツやヨーグルトをプラスする
- タンパク質（大豆・乳製品）をとって集中力 UP！
- 自分で用意できるものを考えよう



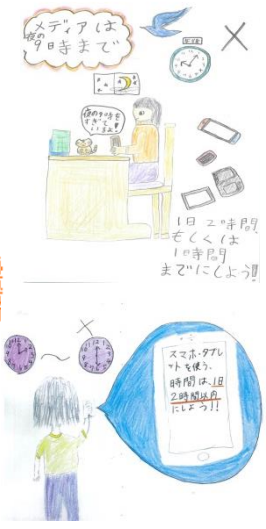
テレビ・ゲーム・スマートフォン

小学校１年生～３年生	小学校４年生～中学生
１日１時間以内	１日２時間以内

テレビ・ゲーム・スマートフォン使用のポイント

家庭でルールを決めよう

- ごはんや宿題の時はテレビを消す
- １日２時間（１時間）まで
- 寝る１時間前は使用しない



家族ふれあい

～家庭でのコミュニケーションを大切にしよう～

家族のふれあい時間を多くするポイント

- 家族と会話する
- 一緒に家事をする（お手伝い）
- 本の読み聞かせ

早寝・早起き　～良い睡眠の習慣をつけよう～

▶寝る時刻・起きる時刻のめや◀

	保育	小学生		中学生
寝る時刻	午後8～9時まで	低学年	高学年	午後 11 時まで
		９時まで	10 時まで	
起きる時刻	午前７時まで			

早寝・早起きのポイント

- 朝起きたらカーテンを開けて太陽の光を浴びよう
- 電気を消し、部屋を暗くして寝る体制を整えよう
- 寝る１時間前はスマホやタブレットを控えよう
- 寝る１時間前までにお風呂に入るのがおすすめ

家庭学習　～毎日コツコツ取り組もう～

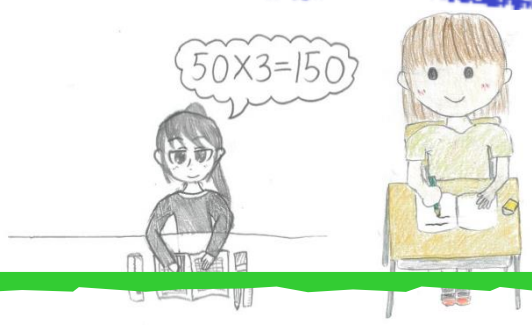
▶家庭学習時間のめやす◀

小学生				中学生	
１年	30 分以上	４年	40 分以上	全学年	90 分以上
２年	30 分以上	５年	60 分以上		
３年	40 分以上	６年	60 分以上		

家庭学習のポイント

集中して学習できる環境を整えよう

- テレビを消そう
- 時間の使い方を工夫しよう
- 勉強する場所に気の散るもの（マンガ、ゲーム、スマホなど）を置かないようにしよう
- 小学生はおうちの人の目の届くところで学習するのがおすすめ
- 新聞を読もう



イラスト提供
東洋町小学校の子ども達

発行元
東洋町教育委員会