



じかん
時間を
き
決めよう



かぞく
家族と
はな
話そう

家で7つのやくそく 7のつく日は7つのやくそくデー

ぜんじつ
前日に
たし
確かめよう

きちんと
ね
寝ることは
だいじ
大事だよ

はやね
早寝
はやお
早起き
をしよう

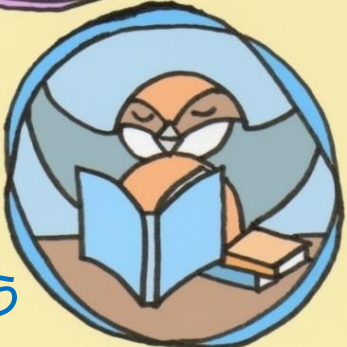


市の鳥「モズ」

すす
進んで
べんきょう
勉強しよう



ほん
本を
よ
読もう



あさ
朝ごはんを
た
食べよう

- 1 早寝早起きの習慣をつけよう。
- 2 朝ごはんを毎日食べよう。
- 3 家族との対話を大切にしよう。
- 4 学校に持って行くものを前日に確かめよう。
- 5 宿題など自分から進んで勉強しよう。
- 6 携帯電話やスマートフォン、テレビやゲームの時間を決めよう。
- 7 本を読む時間をつくろう。

睡眠

よりよい生活習慣は睡眠から



どうして睡眠が大事なの？

- 睡眠不足の子どもほど、朝食喫食率が低い。
- 朝食を毎日食べる子どもほど、ルールを守って行動する。
- 寝る時間が遅い子どもほど、イライラすることが多い。
- 寝る直前までスマホなどを使用している子どもほど、朝、起きるのがつらいと感じている。

【文部科学省：「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」の結果より】

3つの睡眠チャレンジでめざせ睡眠マスター



- 1** 毎日カレンダーに睡眠の記録を書いてみよう。
- 2** 毎日8時間以上は寝よう。
- 3** 夜にスマホを使用するのは控えよう。

スマホなどの情報機器から出るブルーライトは、眠たくなる物質（メラトニン）を減少させ、睡眠不足につながります。

基本的な生活習慣の確立は、「家で7つのやくそく」に関連させると効果的だね。

に◎・○・△を入れて家族で生活を見直してみよう。

朝ご飯

毎朝、余裕をもって起床し、朝ご飯を残さず食べている。



家庭学習

決まった時間に家で1日30分以上宿題などの学習をしている。



前日準備

宿題が終わったらすぐに次の日の準備をしている。



メディア

メディア（テレビゲームやスマホなど）を使用する時間を家族で決めている。



対話

頑張ったことを話題にして、家族で会話を楽しんでいる。



読書

毎日時間を決めて少しでも読書をする習慣がある。



質のよい睡眠は、心身の成長を支え学力の向上にもつながります。