

生活リズム表

年 組 名前

健康に過ごすためには、生活のリズムを整えることが大切です。



○毎日、体を動かす工夫をしましょう。

○毎日、なるべく同じ時刻に食事をとれるよう心がけましょう。

○毎日、なるべく同じ時刻に寝て、同じ時刻に起きることを心がけましょう。

ひ
る
日
()

	午後3時	4	5	6	7	8	9	10	11	12	午前1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
--	------	---	---	---	---	---	---	----	----	----	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---

日
()

	午後3時	4	5	6	7	8	9	10	11	12	午前1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
--	------	---	---	---	---	---	---	----	----	----	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---

日
()

	午後3時	4	5	6	7	8	9	10	11	12	午前1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
--	------	---	---	---	---	---	---	----	----	----	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---

ひ
る
日
()

	午後3時	4	5	6	7	8	9	10	11	12	午前1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
--	------	---	---	---	---	---	---	----	----	----	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---

日
()

	午後3時	4	5	6	7	8	9	10	11	12	午前1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
--	------	---	---	---	---	---	---	----	----	----	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---

日
()

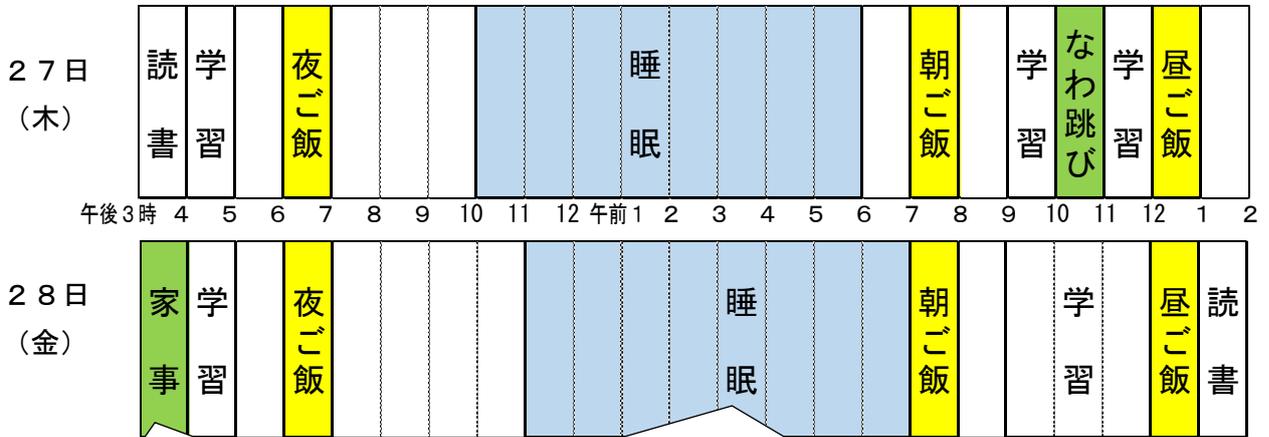
	午後3時	4	5	6	7	8	9	10	11	12	午前1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
--	------	---	---	---	---	---	---	----	----	----	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---

ひ
る
日
()

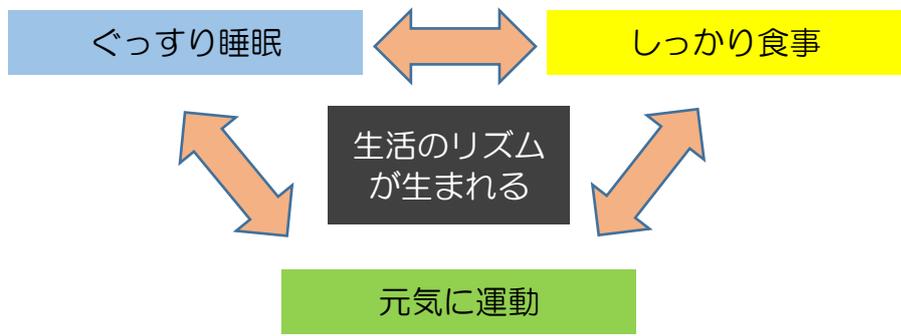
	午後3時	4	5	6	7	8	9	10	11	12	午前1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
--	------	---	---	---	---	---	---	----	----	----	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---

<記入例>

- 毎朝、前の日にどのように生活をしたか（運動、食事、睡眠）について記入します。色分けをすると分かりやすくなります。
- 学習についても記入しましょう。



- ☆振り返りのポイント
一日の中で、体を動かすことができたか？
- ☆振り返りのポイント
○だいたい同じ時刻に食事をとれたか？
○だいたい同じ時刻に寝たり起きたりしているか？



<体の動かし方の例>

- なわ跳び
- 雪かき
- 体をほぐしたり伸ばしたりする手軽な運動
- リズムに乗って体を動かす運動
- おふろそうじや窓ふき、片づけなどの家事

取り組み方を工夫することで、家事も運動になります！

<気分転換をする例>

- 好きな音楽を聴くなど、趣味などにより心身をリラックスさせる。
- 体を動かす。
- 鼻からゆっくり息を吸い、口からゆっくり息を吐くなどの深呼吸をする。