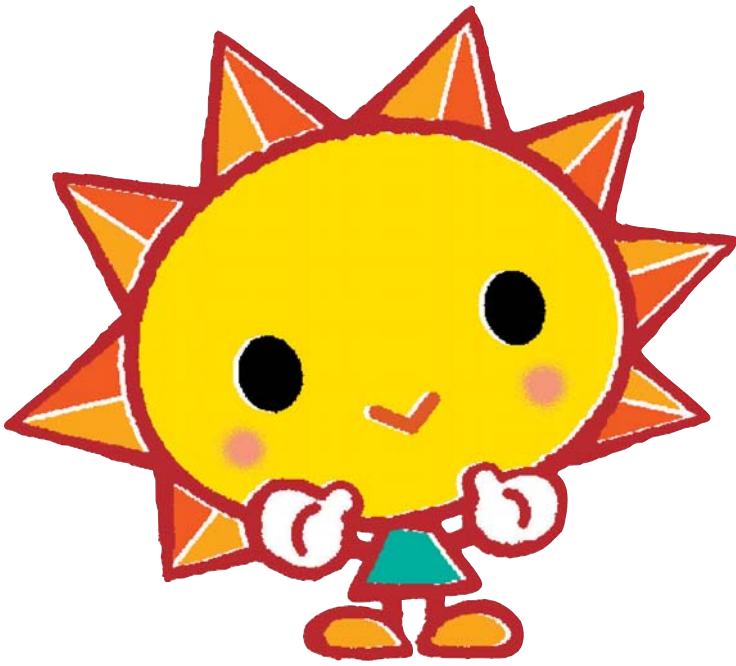


# 家族でやってみましょう 生活リズムチェック

あなたのお子さんはデイキッズ？ それともナイトキッズ？  
家族で いっしょにチェックして、生活リズムを見直しましょう。  
この「生活リズムチェック」は、小学生になったとき、また1学期が終わったとき、  
というように、しばらく間を空けて繰り返しやってみてください。



## デイキッズ

はやお はやね  
早起き・早寝でいつも

げんき  
元気いっぱい!

あさ  
もちろん、朝ごはんもきちんと  
た  
食べています。

- 1 よふ すいみんじかん た  
夜更かして睡眠時間が足り  
ないときは、ひるね  
昼寝をする。  
はいいいえ
- 2 よるおそ  
夜遅く、コンビニやレス  
トランなどに行くことが  
ある。  
はいいいえ
- 3 あさ た  
朝ごはんを食べないこと  
がある。  
はいいいえ
- 4 てんき ひるま  
天気がよくても、昼間、  
そと あそ おお  
外で遊ばないことが多い。  
はいいいえ
- 5 テレビやゲームの時間を  
き  
決めていない。  
はいいいえ