



家族でチャレンジ!
めざせ!生活リズム名人!

幼児用

生活リズム チェックカード

ようちえん ばいくしよめい
幼稚園・保育所名

おとこ 女
男・女

さい
歳

なまえ



はやおきくん

★できたところは○をしましょう。色をぬってもいいですよ。

	が 月	ひ 日	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
	よ ら び	曜 日	曜 日	曜 日	曜 日	曜 日	曜 日	曜 日	曜 日	曜 日	曜 日	曜 日
7時までに起きた												
朝ごはんを食べた												
体を動かしてあそんだ												
9時までにねた												
合計		こ 個	個	個	個	個	個	個	個	個	個	個

●おうちの方からひとこと

ぜん
ご
かい
全合計

個

判定



はやねちゃん

生活リズム名人!

24個以上

よい生活リズムです。
その生活リズムでお子さんと元気にすごしましょう。

23~16個

まあまあよい生活リズムです。
お子さんの様子を見ながら生活リズムを整えていきましょう。

15個以下

生活リズムが少し心配です。お子さんの生活リズムはくずれていませんか?
元気にすごせるように、できるところから生活リズムを整えてください。

よい生活リズムは毎日続けることが大切です。子どもたちの生活時間をチェックカードに記録し、毎日を規則正しい生活リズムで過ごせるよう、家族みんなで生活をふりかえてみましょう♪

いつでも、どの曜日から始めてもいいので、連続して7日間記録してみましょう。

目標点数をクリアすると「生活リズム名人!」に認定されます。

家族みんなで『早ね早おき朝ごはん+運動+読書』に取り組みましょう!

※「生活リズム名人認定証」については、保育所、幼稚園、市町村担当課にお問合せください。

このチェックカードは、高知県教育委員会事務局 生涯学習課のホームページ
<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/310401/seikatuzurizumu-yousiki1.html>
からダウンロードすることができます。



生活リズム名人認定証

<問い合わせ先> 高知県教育委員会事務局 生涯学習課

〒780-0850 高知市丸ノ内1丁目7-52 TEL:088-821-4745 FAX:088-821-4505
E-mail:310401@ken.pref.kochi.lg.jp http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/310401/