

# 生活リズムチェックシート



生活リズム向上大作戦！  
できたかな？ ちえっくしーと



なまえ

★けんこうてきなせいかつりずむがみについてるか、ちえっくしましょう。きょう、1にちをふりかえって、できたことに○をつけてみましょう。



たべて！

あさごはんをたべた

あさ、うんちがでた

ねるまえに、たべものをたべなかった



うごいて！

うんどうをして、あせをかいだ

そとにでて、あそんだ

ともだちといっしょに、あそんだ

おてつだいをして、からだをうごかした



よくねよう！

よるは、おふろにはいって、ゆったりした

ごご9じまでに、ねた

よるは、10じかんいじょう、ねた

○は、いくつでしたか？ ( : ○の個数を合計して助言・指導してください。)

編者 明・石井浩子, 2010

1-3こ...できそうなことをひとつでもみつけて、ちょうせんしてみよう。 9-10こ...けんこうてきなせいかつりずむが、しっかりみについています。このせいかつをつづけよう！  
4-6こ...まずまずいいよ。できそうなことから、ちょうせんしよう。  
7-8こ...いいよ。ぱーふえくとまで、もうちょっと。

## 保護者のみなさん、大人のみなさん、間違えないで!!

### ●深夜外出の制限 (午後10時～午前4時)

保護者は、正当な理由がある場合を除いて、深夜10時以降に青少年のみで外出させないようにしましょう。深夜営業(者)は、施設内にいる青少年に帰宅を促すよう、ご協力ください。

### ●保護者が同伴でも、深夜に、子どもを興行場に入れないようにしましょう。

青少年(18歳未満)は、深夜(午後10時～午前4時まで)、保護者が同伴でも、カラオケボックスやマンガ喫茶、インターネットカフェ、ボウリング場、ビリヤード場、映画館、ゲームセンター等の興行場に立ち入らないように見守る地域社会が必要です。

深夜徘徊は→危険.....恐喝や暴行、性犯罪に巻き込まれる危険性が高くなります。

成長を阻害.....からだの成長だけでなく、勉強や心の成長にも、ネガティブな影響を及ぼします。

非行のはじまり.....次第に、飲酒・喫煙、窃盗・傷害と、非行や犯罪行為が深刻化していきます。

連絡先

〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島 2-579-15  
早稲田大学 人間科学学術院 前橋 明 研究室  
TEL&FAX.04-2947-6902 maehashi@waseda.jp