

# 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にちをふりかえて、できたことに○をつけてみましょう。

**たべて！**

<input type="checkbox"/>	あさごはんをたべた
<input type="checkbox"/>	あさ、うんちがでた
<input type="checkbox"/>	ねるまえに、たべものをたべなかった

**うごいて！**

<input type="checkbox"/>	うんどうをして、あせをかいだ
<input type="checkbox"/>	そとにでて、あそんだ
<input type="checkbox"/>	ともだちといっしょに、あそんだ
<input type="checkbox"/>	おてつだいをして、からだをうごかした

**よくねよう！**

<input type="checkbox"/>	よるは、おふろにはいって、ゆったりした
<input type="checkbox"/>	ごご9じまでに、ねた
<input type="checkbox"/>	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。 ) 監修 明・石井法子 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