

せいかつ
生活リズムモンスター
こうりやく
攻略ブック



きみの せいかつリズムで
モンスターを たおせ！！



しょうがっこう
小学校

ねん
年

くみ
組

なまえ
名前

おうちの^{ひと}人に^よ読んでもらおう！

保護者の皆様へ

子どもたちが健やかに成長していくためには、調和のとれた食事や十分な睡眠が必要です。一方で、子どもたちの基本的な生活習慣の乱れも指摘されています。夜ふかしをすると、朝スッキリと目が覚めず、朝食をおいしく食べることができなくなります。朝食を食べないと、身体の調子が上がらず、学習や運動に影響が出てきます。不規則な生活が続くと、乱れた生活リズムに身体が慣れてしまい、夜ふかしや朝食をとらないことが習慣化してしまいます。

白山市教育委員会生涯学習課では、子どもたちが自ら早寝早起きや朝ごはんの重要性に気づき、規則正しい生活リズムを身につけていくことができるよう、この「生活リズムモンスター攻略ブック」を作成しました。この攻略ブックは、子どもたちがゲーム感覚で楽しみながら取り組むことで、知らず知らずのうちに生活リズムを整えていくことができる冊子です。子どもたちだけでも取り組むことができるようになっていますが、冊子の記入の仕方や食事のバランス面などでわからないことや子どもだけでは取り組めないこともあるかもしれません。ぜひ、保護者の皆様からの支えをお願いいたします。

この冊子は次の手順で進めていきます。

- ① いまの生活リズムをチェックします。(1 ページ)
- ② 3匹のモンスターとの“対戦”を始めます。(8～13 ページ)
毎日3匹同時に取り組みます(倒すまでに1～2週間程かかります)。
- ③ 3匹のモンスターとの取り組みが終わったら、ボス・モンスターと“対戦”します。(18～19 ページ)
2 週間毎日記入します。
- ④ 取り組み後の感想と生活リズムを記入します。(20 ページ～裏表紙)
- ⑤ 期限までに学校に提出します。

まずはみんなのいまの生活をチェック!

それぞれ、あてはまるものに○をしよう。

(書いた日: 月 日)

いちにち
一日にテレビやビデオ(DVD)を見る時間は?

- ほとんどみない
- 1時間くらい
- 2時間くらい
- 3時間くらい
- 4時間くらいか
それよりもおおい

あさ
朝ごはんはどのくらい食べる?

- 毎日食べる
- 食べない日もある
- 食べない日がほとんど
- いつも食べない

がっこう
学校に行った日の夜、寝る時間は?

- 8時30分より前
- 8時30分ごろ
- 9時ごろ
- 9時30分ごろ
- 10時ごろ
- 10時30分ごろか
それよりも後

あさ
朝ごはんは何品食べる?

- 1品
- 2品
- 3品
- 4品
- 5品か
それよりもおおい

がっこう
学校に行く日の朝、目がさめる時間は?

- 6時より前
- 6時ごろ
- 6時30分ごろ
- 7時ごろ
- 7時30分ごろか
それよりも後

あさ
朝ごはんのときに家族で話をする?

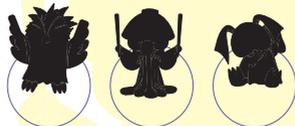
- よく話をする
- まあまあ話をする
- あまり話をしない
- ぜんぜん話をしない

はじめに

みんな、たいへんだ!!

きみ お あいだ
君たちが起きてからねるまでの間
せいかつ
生活リズムモンスターが
きみ
君たちをだらしのないやつにしようたくらんでいる。
きみ ただ せいかつ ぶき
君たちの正しい生活リズムを武器に
モンスターをたおすんだ!

せいかつ
生活リズムモンスターは、3びきいることがわかった。
3びきすべてが、とてもわるいモンスターだ。



きみ ただ せいかつ ぶき
君の正しい生活リズムを武器に
この3びきのモンスターと
たたかうんだ!!



せいかつ
生活リズムモンスターのしょうがい



〈なまえ〉 **ヨフカシー**

〈好きなもの〉 夜ふかしする子どもが大好き

〈使命〉 夜ふかしをさせてねぶそくになる
子どもをふやそうとしている

〈とくいわざ〉 子どもがねそうになるとテレビを
つけてねさせない

〈きらいなもの〉 早ねする子どもが大きい



〈なまえ〉 **ネボラー**

〈好きなもの〉 ねぼうする子どもが大好き

〈使命〉 ねぼうしてあたまがボーッとする
子どもをふやそうとしている

〈とくいわざ〉 おきようとする子どもをふとんで
くるんでねむらせる

〈きらいなもの〉 早おきする子どもが大きい



〈なまえ〉 **タベネーゼ**

〈好きなもの〉 朝ごはんを食べない子どもが大好き

〈使命〉 朝ごはんぬきで元気がない子どもを
ふやそうとしている

〈とくいわざ〉 ちやわんをはしでたたいて、
うるさくして食べさせない

〈きらいなもの〉 朝ごはんを食べる子どもが大きい

生活リズム Monster との たたかい方

ヨフカシーを例に
Monster との
たたかい方
をおぼえよう

わからない時はおうちの人といっしょに読んで、
たたかい方をおぼえよう！

(例)

ヨフカシー との たたかい



たいりよく

体力

50

ホントは
もっと
強いぞ



Monster はそれぞれ体力を持っている

Monster をたおすには、
右ページの表に書いてある生活リズムこうげきを
君たちがしなければならない。

こうげきないよう	アタックポイント
9時 ^じ までにねる	30
9時30分 ^{じ ぶん} までにねる	20
10時 ^じ までにねる	10



こうげきをしたら
そのこうげきのアタックポイントを
ためていこう。



モンスターの体力^{たいりよく}をこえたら君^{きみ}の勝利^{しょうり}だ！



モンスターをたおすまで、こうげきをつづける！

「こうげき日記」を書いてモンスターとたたかおう!

(例) ヨフカシーこうげき日記

つきひ 月日		9/3	9/4	9/5	9/6	/	/	/
まえ ひ 前の日に じかん ねた時間	9時まででねた	●●●	○	○	○	○	○	○
	9時30分まででねた	○	○	○	●	○	○	○
	10時まででねた	○	●	○	○	○	○	○
きょう 今日のアタックポイント (○が1つで10ポイント)		30	10	0	20			
まよう 今日までの アタックポイントの合計		30	40	40	60			

9月3日 | 9時までにねた!
アタックポイント30をゲット!

9月4日 | 10時までにねた!
アタックポイント10をゲット!
アタックポイントの合計=30+10=40

9月5日 | 11時にねた! 早ねをわすれた!
アタックポイントをゲットできない!
アタックポイントの合計=40+0=40

9月6日 | 9時30分まででねた!
アタックポイント20をゲット!
アタックポイントの合計=40+20=60
ヨフカシーの体力をこえた!

 **ヨフカシーをたおした!!** 

〈ヨフカシーをたおすのにかった日数⇒4日〉

さあ、君の出番だ！！

たたがい方とこうげき日記の書き方はわかったかな？

ここからは、君のたいせん日記で

モンスターをたおすんだ！

こうげき日記は3ひきのモンスターとも

同じ日にはじめよう！

モンスターを全部たおすまでこうげきをつづけるんだ！

せいかつ
生活リズムモンスター
たいせん日記

はじめよう

きみ なんにち
君は何日で
モンスターたちを
たおせるかな？

ヨフカシー



たいりょく
体力

200

こうげきないよう	アタックポイント
9時 ^じ までにねる	30
9時 ^じ 30分 ^{ぶん} までにねる	20
10時 ^じ までにねる	10

ヨフカシー^{につき}こうげき日記

つきひ 月日		/	/	/	/	/	/	/
まえ ひ 前の日に じかん ねた時間	9時までにねた	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○
	9時30分までにねた	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
	10時までにねた	○	○	○	○	○	○	○
きょう 今日のアタックポイント (○が1つで10ポイント)								
きょう 今日までの アタックポイントの合計								

つきひ 月日		/	/	/	/	/	/	/
まえ ひ 前の日に じかん ねた時間	9時までにねた	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○
	9時30分までにねた	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
	10時までにねた	○	○	○	○	○	○	○
きょう 今日のアタックポイント (○が1つで10ポイント)								
きょう 今日までの アタックポイントの合計								

ヨフカシーをたおすのにかかった日数

日

ネボラー



たいりょく
体力

200

こうげきないよう	アタックポイント
6 時までにおきる	30
6 時 30 分までにおきる	20
7 時までにおきる	10

ネボラーこうげき日記 にっき

		<small>つきひ</small> 月日							
おきた <small>じかん</small> 時間	6時までにおきた	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○
	6時30分までにおきた	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
	7時までにおきた	○	○	○	○	○	○	○	○
<small>きょう</small> 今日の	アタックポイント (○が1つで10ポイント)								
<small>きょう</small> 今日までの	アタックポイントの合計 <small>ごうけい</small>								

		<small>つきひ</small> 月日							
おきた <small>じかん</small> 時間	6時までにおきた	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○
	6時30分までにおきた	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
	7時までにおきた	○	○	○	○	○	○	○	○
<small>きょう</small> 今日の	アタックポイント (○が1つで10ポイント)								
<small>きょう</small> 今日までの	アタックポイントの合計 <small>ごうけい</small>								

ネボラーをたおすのにかかった日数 にっすう

にち
日

タベネーゼ



たいりよく
体力

250

かぞく ひと 家族の人といっしょに あさ 朝ごはんを た 食べると、ボーナスでさらに **10** アタックポイント **10** ゲット!

こうげきないよう	アタックポイント
<small>あさ</small> 朝ごはんを <small>た</small> 食べる (4品以上)	30
<small>あさ</small> 朝ごはんを <small>た</small> 食べる (3品)	20
<small>あさ</small> 朝ごはんを <small>た</small> 食べる (1品・2品)	10

タベネーゼこうげき日記 にっき

つきひ 月日		/	/	/	/	/	/	/
あさ た 朝、食べた しなかず 品数	4品以上食べた	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○
	3品食べた	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
	1品・2品食べた	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
かぞく いっしょ た 家族と一緒に食べた		○	○	○	○	○	○	○
きょう 今日のアタックポイント (○が1つで10ポイント)								
きょう 今日までの アタックポイントの合計 <small>ごうけい</small>								

つきひ 月日		/	/	/	/	/	/	/
あさ た 朝、食べた しなかず 品数	4品以上食べた	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○	○○○○
	3品食べた	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
	1品・2品食べた	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
かぞく いっしょ た 家族と一緒に食べた		○	○	○	○	○	○	○
きょう 今日のアタックポイント (○が1つで10ポイント)								
きょう 今日までの アタックポイントの合計 <small>ごうけい</small>								

<h2 style="margin: 0;">タベネーゼをたおすのにかかった日数 <small>にっすう</small></h2>	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold;">日</div> <div style="font-size: 0.8em;">にち</div>
---	---

きみ せいかつ
君は生活リズムモンスターをすべてたおせたかな？

きみ
君はヨフカシー、ネポラー、タバネーゼを
すべてたおせたかな？
たおすのに何日なんにちかかった？
友ともだちはどうだった？
きみ
君なら3ひきの生活リズムモンスターを
たおすことはかんたんだったかもしれない。

だが

ヨフカシー、ネポラー、タバネーゼの
ボスボスがあらわれた!!

〈なまえ〉

バッド・リズムン



たいりよく

体力

???

こんどはボスとのさいしゅうたいけつ対決だ

生活リズムMonster・ボスコうげき日記

ボスへのこうげきのために、18ページから19ページのボスコうげき日記に自分の2週間の生活リズムを書いてみよう。ボスコうげき日記を書いて出してくれた子どもたち全員に、「ボスとのたいせん結果」をプレゼント!!

ボスの体力はわかっていない。しかし対決の前に、ここでちょっとだけボスのこうりやく法をみんなに教えよう。

- ・「早ね」「早おき」を毎日つづけること。
- ・「朝ごはん」を毎日食べること。

これらのこうげきは、もちろんボスに大きなダメージをあたえる。これまでの3びきの生活リズムMonsterとのたたかひのけいけんをいかして、こうげきをかんがえてみよう。

さらに、君がおきる時間、ねる時間、朝に食べるものをくふうすれば、もっと大きなダメージをボスにあたえることができるぞ。

おうちの人に読んでもらおう!

保護者の皆様へ

お子様に「生活リズムMonster・ボスコうげき日記」を2週間分記入していただいた後、最終ページの感想と生活チェックを記入して、この冊子を学校へ提出してください。

せいかつ 生活リズムモンスターをやっつけよう

●まずは早おきから

からだのリズムを正しくするには、
まず早おきが大切なんだ。
きまった時間におきて、朝の光をしっかりとあびるとからだは元気に動くようになるよ。



●朝食も元気のもと

朝ごはんを食べることで、脳や体のはたらきが活発になり、1日を元気に過ごすことができるよ。

右のページの3つのグループからバランスよく食べることが元気のモトだよ。



●夜ふかしはしない

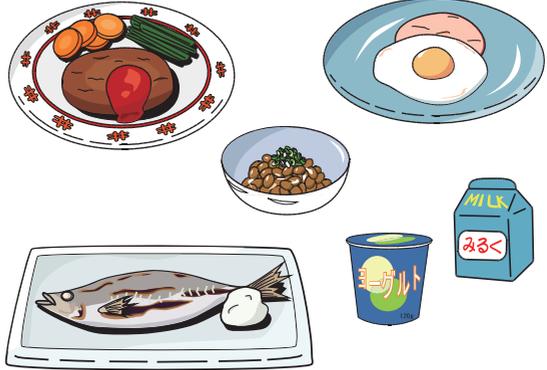
夜の10時から2時にすいみんをとっていることがからだの成長に一番いいんだ。おそくても10時には、ねるようにしよう。

夜にあまり明るい光をあびるとねむれなくなるよ。



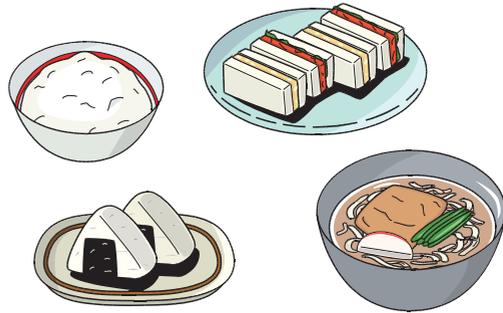
あかのなかま

ちやきんにく
ほねやはを
つくる
たべもの



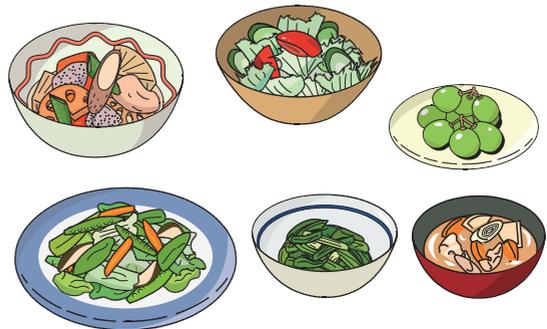
きいろのなかま

ねつや
ちからの
もとなる
たべもの



みどりのなかま

からだの
ちようしを
ととのえる
たべもの



せいかつ **生活リズムモンスター** ・ **ボスコウげき日記** にっき

1 しゅうめ 週目

		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
		/	/	/	/	/	/	/
<small>まえ</small> <small>ひ</small> 前の日に <small>じかん</small> ねた時間	9時までにねた	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
	9時30分までにねた	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
	10時までにねた	○	○	○	○	○	○	○
おきた <small>じかん</small> 時間	6時までに起きた	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
	6時30分までに起きた	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
	7時までに起きた	○	○	○	○	○	○	○
<small>あさ</small> 朝食 べた もの	あかのなかま	○	○	○	○	○	○	○
	ぎゅうにゅう・ヨーグルト	○	○	○	○	○	○	○
	きいろのなかま	○	○	○	○	○	○	○
	みどりのなかま	○	○	○	○	○	○	○
	くだもの	○	○	○	○	○	○	○
<small>かぞく</small> <small>いっしょ</small> <small>た</small> 家族と一緒に食べた		○	○	○	○	○	○	○
<small>きょう</small> 今日の アタックポイント (○が1つで10ポイント)								
<small>きょう</small> 今日までの アタックポイントの合計 <small>ごうけい</small>								

●おそくても10時までにねること

●8時間以上はねること

●朝は3種類以上食べる

がポイントだぞ!

2週目

		8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
		/	/	/	/	/	/	/
<small>まえひ</small> 前の日に <small>ねたじかん</small> ねた時間	9時までにねた	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
	9時30分までにねた	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
	10時までにねた	○	○	○	○	○	○	○
<small>おきたじかん</small> おきた時間	6時までに起きた	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○	○○○
	6時30分までに起きた	○○	○○	○○	○○	○○	○○	○○
	7時までに起きた	○	○	○	○	○	○	○
<small>あさた</small> 朝食 べた もの	あかのなかま	○	○	○	○	○	○	○
	ぎゅうにゅう・ヨーグルト	○	○	○	○	○	○	○
	きいろのなかま	○	○	○	○	○	○	○
	みどりのなかま	○	○	○	○	○	○	○
	くだもの	○	○	○	○	○	○	○
<small>かぞく</small> 家族と <small>いっしょ</small> 一緒に <small>た</small> 食べた		○	○	○	○	○	○	○
<small>きょう</small> 今日 の アタック ポイント (○が1つで10ポイント)								
<small>きょう</small> 今日 までの アタック ポイント の 合計								

しゅうかん
2週間たたかってみてどうだったかな？



保護者の皆様へ お子様に取り組んでいる様子をご覧になっていかがでしたか？
保護者から見ての感想をお願いします。

この手帳を学校に出す前にいまの生活をチェック!

それぞれ、あてはまるものに○をしよう。

(書いた日: 月 日)

いちにち
一日にテレビやビデオ(DVD)を見る時間は?

- ほとんどみない
- 1時間じかんくらい
- 2時間じかんくらい
- 3時間じかんくらい
- 4時間じかんくらいか
それよりもおおい

あさ
朝ごはんはどのくらい食べる?

- 毎日まいにち食べる
- 食べない日ひもある
- 食べない日ひがほとんど
- いつも食べない

がっこう い ひ よる ね じかん
学校に行った日の夜、寝る時間は?

- 8時じ30分ぶんより前まえ
- 8時じ30分ぶんごろ
- 9時じごろ
- 9時じ30分ぶんごろ
- 10時じごろ
- 10時じ30分ぶんごろか
それよりもあと後

あさ なんしな た
朝ごはんは何品食べる?

- 1品しな
- 2品しな
- 3品しな
- 4品しな
- 5品しなか
それよりもおおい

がっこう い ひ あさ め じかん
学校に行く日の朝、目がさめる時間は?

- 6時じより前まえ
- 6時じごろ
- 6時じ30分ぶんごろ
- 7時じごろ
- 7時じ30分ぶんごろか
それよりもあと後

あさ かぞく はなし
朝ごはんのときに家族で話をする?

- よく話はなしをする
- まあまあ話はなしをする
- あまり話はなしをしない
- ぜんぜん話はなしをしない



生活リズムモンスター攻略ブック

発行 白山市教育委員会生涯学習課
〒924-8688 石川県白山市倉光二丁目1
協力 社団法人白山青年会議所
印刷 能登印刷株式会社

●本書を許可なく転載、複製することを禁じます。

平成27年8月改訂