



さあ、生活リズム
見直しの旅に…
スタート!

食べて動いてよく寝よう! いばらっ子生活リズムパワーアップすごろく



みんな
すごろくに挑戦して、
生活リズムをパワーアップ
させよう!!

まだまだ、
これから!



ゴールまで
あと少し!



ポイント③ 『運動』

★1日60分以上体を動かしているかな?
運動は「体」だけでなく「心」や「脳」も元気に
します。歩いて通園通学したり自由時間に
外で遊んだりして、しっかり体を動かそう!

★ができていない人はもう一度サイコロをふって
「すぼっち」が出たら2マス進めるよ

いざ、
その調子!



ポイント④ 『電子メディア』

★「電子メディア」の使い方の約束を守っていますか?
「テレビ」や「ゲーム」「スマホ」などの使いすぎは
生活リズムを乱す1番の原因です。使う時間など
の約束を決めてしっかり守りましょう!

★ができていない人はもう一度サイコロをふって
「すぼっち」が出たら2マス進めるよ

ポイント① 『朝の時間』

★朝の準備時間は60分以上あるかな?
朝起きる時刻と家を出る時刻を見直し、
毎朝「朝食」と「朝うんち」をがんばろう!

★ができていない人はもう一度サイコロをふって
「ばくどん」が出たら2マス進めるよ

ポイント⑤ 『ゆとりの時間』

★「ゆとりの時間」の過ごし方を工夫しているかな?
「電子メディア」のかわりに「親子の会話」「親子
読書」「親子ふれあい体操」「パワーアップすごろ
く」などを取り入れて、家族みんなで楽しもう!

★ができていない人はもう一度サイコロをふって
「ぐっすりん」が出たら2マス進めるよ

ゴール!!

家族みんなで力をあわせて
できることからチャレンジして
「すぼっち」「ばくどん」「ぐっすりん」に負けない
“元氣ないばらっ子”に
パワーアップ!!



ポイント② 『脳の目覚め』

★脳を目覚めさせる工夫をしているかな?
家族と会話しながら朝食を食べたり、朝運動
(徒歩で通園通学、親子ふれあい体操など)を
取り入れたりしてみよう!

★ができていない人はもう一度サイコロをふって
「ばくどん」が出たら2マス進めるよ

ポイント⑥ 『よい眠り』

★寝る前1時間の過ごし方に気をつけているかな?
寝る前には「テレビ」「ゲーム」「スマホ」や「運動」を
ひかえて、脳も心も体も落ち着かせてから寝よう!

★ができていない人はもう一度サイコロをふって
「ぐっすりん」が出たら2マス進めるよ