


















ぐっすりすいみん週間

～スマホ・ゲーム・タブレット依存症を未然に防止する取組～

けんこう すいみん たいせつ いえ かえ ね かた かんが
 健康のためには、睡眠が大切です。家に帰ってから寝るまでの過ごし方を考えよう。



学年・なまえ
 年・

 	夜の過ごし方		もくひょう	くじら列車にのったか または クラゲ列車にのったか (○でかこむ)	朝のきぶん	保護者評価
	テレビ 1時間以内が まもれたら○	スマホ・ゲーム・タブレット さわらないが まもれたら○	時 分にねる・ 時 分におきる	書き方 ねた時間とおきた時間に○をつけて、線でむすびましょう。	○ すっきり △ まあまあ × ねむい	
記入例	○	○	8 9 <u>10</u> 11 12 1 2 3 4 5 6 7 (Note: 10 and 6 are circled in the original image)	 	○	4
12月	12日	水	8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7	 		
	13日	木	8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7	 		
	14日	金	8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7	 		
	15日	土	8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7	 		
	16日	日	8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7	 		
	17日	月	8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7	 		
	18日	火	8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7	 		
かんそう			おうちの人から	先生から		

※ 保護者評価欄は数字で評価してください。(できた4 どちらかというときできた3 どちらかというときできなかった2 できなかった1)
 毎日チェックして親子で話し合ひましょう。

※ 1. 2年生は9時、3. 4年生は9時30分、5. 6年生は10時までの就寝で「くじら列車」に乗れます。遅く寝たら「クラゲ列車」です。