

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～

健康のためには、睡眠が大切です。平日や土日の寝るまでの過ごし方を考えよう。

学年・なまえ
年・

| 1日の過ごし方 | | もくひょう 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。 | 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 ○ すっきり △ まあまあ × ねむい | 保護者評価 |
|---------|-------|--|--|------------------------------------|-------|
| | | | | | |
| 記入例 | | 8 ⑨ 10 11 12 1 2 3 4 5 ⑥ 7 | | ○ | 4 |
| 7月 | 8日 水 | 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 | | | |
| | 9日 木 | 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 | | | |
| | 10日 金 | 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 | | | |
| | 11日 土 | 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 | | | |
| | 12日 日 | 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 | | | |
| | 13日 月 | 8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7 | | | |
| | 14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 | | |

毎日チェックと声かけをお願いします。

※ 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しましょう。

※ 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。