

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 <input checked="" type="radio"/> 10 <input checked="" type="radio"/> 11 <input checked="" type="radio"/> 12 <input checked="" type="radio"/> 1 <input checked="" type="radio"/> 2 <input checked="" type="radio"/> 3 <input checked="" type="radio"/> 4 <input checked="" type="radio"/> 5 <input checked="" type="radio"/> 6 <input checked="" type="radio"/> 7		○	4
8月	19日 水	8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7			
	20日 木 <small>始業式</small>	8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7			
	21日 金	8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7			
	22日 土	8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7			
	23日 日	8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7			
	24日 月	8 9 10 11 12 1 2 3 4 5 6 7			
	25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。