

めあてを
かきましょう！

よる()時()分までに寝て、
あさ 朝()時()分までに起きます。

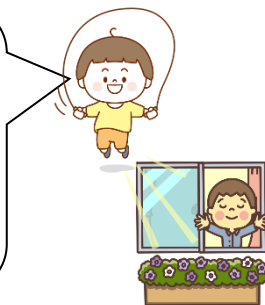
* めあては、下の時間を参考におうちの人と相談して決めましょう。
 よる ね じ こく 夜寝る時刻 1・2・3年生 9時 3・4年生 9時30分
 あさ お じ こく 朝起き時刻 6年生 10時
 1～6年生 7時

できたところに○、できなかったところに×をつけましょう。1と2は、めあてがまもれていればその横に○を、まもれていなければ×を書きましょう。○1個が1ポイントです。ポイントをたくさんためていきましょう。

	チェック項目	9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)	9月6日(土)	9月7日(日)
1	きのう 昨日の夜、寝た時刻を書きましょう。	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
2	あさ 朝、起きた時刻を書きましょう。	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
3	あさ 朝、すっきり起きることができた。							
4	あさ 朝ごはんを食べた。							
5	あさひるゆうしよくご 朝昼夕食後、歯みがきをした。							
6	ハンカチをポケットにいていた。							
7	うんどう 運動したり、あそ 遊んだりして からだ 体を動かした。							
8	きょう だいべん 今日、大便(うんち)をした。							
9	メディア(テレビやゲーム、スマホなど)を使 う時間(めあて)を守れた。							
10	ね 寝る1時間前にはメディア(テレビやゲーム、 スマホなど)をやめた。							
	きょう 今日○の数を書きましょう。							

しょうがくせい 小 学生の睡眠時間は9～12時間が理想とされています。朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、昼間は体を動かして、夜更かしの習慣をさけましょう。また、子どもは、スマホやゲーム、テレビなどから出るブルーライトの光の影響を浴びやすく、夜にブルーライトを浴びてしまうと体内時計が乱れ、寝不足や体調不良になります。寝る1時間前のメディアの使用はやめましょう。

健康づくりのための睡眠ガイド 2023 参照



1 週間の○の合計

70～60 やったあーがんばってるね、その調子!!
 59～50 おしい、もうちょっとで健康生活だ!!
 49～0 う～ん…もうちょっとがんばってみよう。