

睡眠チャレンジカード

年 組 番 名前

1. 睡眠チェックシートを使って目標を立てよう！

2. 目標を意識した睡眠にチャレンジしよう！



	記入方法	10/16 (月)	10/17 (火)	10/18 (水)	10/19 (木)	10/20 (金)	10/21 (土)	10/22 (日)
昨夜 寝た時刻	目標時刻							
	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
今朝 起きた時刻	目標時刻							
	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
朝食	◎しっかり食べた ○少し食べた △食べていない							
目覚め	◎すっきり目覚めた ○まあまあすっきり △眠かった							
前日のデジタル 機器の使用	◎寝る1時間前まで ○寝る30分前まで △寝る直前まで							
目標	◎できた ○意識した △できなかった							

3. 1週間の睡眠を振り返ろう！

(1) 次の質問の当てはまる番号に○をつけよう。

	当てはまる	やや 当てはまる	あまり 当てはまらない	当てはまらない
① ぐっすり眠ることができた。	4	3	2	1
② すっきり起きることができた。	4	3	2	1
③ 自分の立てた目標が達成できた。	4	3	2	1
④ 睡眠の大切さを実感した。	4	3	2	1
⑤ この生活を続けようと思った。	4	3	2	1

20点満点！

合計

点

(2) 1週間チャレンジしてみて、よかったことや気付いたことを書こう。

保護者の方から
コメントまたはサイン

