

せいかつ ととの 生活リズム 整えチャレンジ

- ・ 8月31日に学校に間に合う時間に起きられるように「起きる時間」を決めましょう。
- ・ 睡眠不足にならないように「寝る時間」を決めましょう。(8時間以上が良いと言われています。)
- ・ 実際に起きた時間と寝た時間を記録しましょう。
- ・ 目標が達成できたかチェックしましょう。「できた！」…☆に○をしましょう。「明日はがんばる！」…○に○をしましょう。
- ・ 朝ごはんも食べられたかチェックしましょう。食べられたら○を書きましょう。

日にち	起きる時間	起きた時間	チェック	朝ごはん	寝る時間	寝た時間	チェック
8月25日(月)			☆ ○				☆ ○
8月26日(火)			☆ ○				☆ ○
8月27日(水)			☆ ○				☆ ○
8月28日(木)			☆ ○				☆ ○
8月29日(金)			☆ ○				☆ ○
8月30日(土)			☆ ○				☆ ○
8月31日(日)			☆ ○				☆ ○