

生活リズムを整えよう！

年 組 番 名前



食べたものを書く
「ご飯・納豆」
「食パン・バナナ」
など

デジタル機器は
スマートフォン・
パソコン・ゲーム
など

5月 17日 月曜日	
起きた時刻	6 : 50
起きた時の気分	自分で起きた・家族に起こされた すっきり まあまあ ねむい イライラ
朝ごはん(何を?)	食べた・食べなかった パン・目玉焼き・牛乳
運動(どんな?)	した・していない ストレッチ
寝る前30分 デジタル機器	つかった・つかっていない
寝た時刻	10 : 30

起きた時の気分
にぴったりのもの
を選ぼう

運動をしたら書く
ウォーキング・
ダンスなど



月	日	曜日
起きた時刻	:	
起きた時の気分	自分で起きた・家族に起こされた すっきり まあまあ ねむい イライラ 	
朝ごはん(何を?)	食べた・食べなかった	
運動(どんな?)	した・していない	
寝る前30分 デジタル機器	つかった・つかっていない	
寝た時刻	:	

月	日	曜日
起きた時刻	:	
起きた時の気分	自分で起きた・家族に起こされた すっきり まあまあ ねむい イライラ 	
朝ごはん(何を?)	食べた・食べなかった	
運動(どんな?)	した・していない	
寝る前30分 デジタル機器	つかった・つかっていない	
寝た時刻	:	

月	日	曜日
起きた時刻	:	
起きた時の気分	自分で起きた・家族に起こされた すっきり まあまあ ねむい イライラ 	
朝ごはん(何を?)	食べた・食べなかった	
運動(どんな?)	した・していない	
寝る前30分 デジタル機器	つかった・つかっていない	
寝た時刻	:	

月	日	曜日
起きた時刻	:	
起きた時の気分	自分で起きた・家族に起こされた すっきり まあまあ ねむい イライラ 	
朝ごはん(何を?)	食べた・食べなかった	
運動(どんな?)	した・していない	
寝る前30分 デジタル機器	つかった・つかっていない	
寝た時刻	:	

月	日	曜日
起きた時刻	:	
起きた時の気分	自分で起きた・家族に起こされた すっきり まあまあ ねむい イライラ 	
朝ごはん(何を?)	食べた・食べなかった	
運動(どんな?)	した・していない	
寝る前30分 デジタル機器	つかった・つかっていない	
寝た時刻	:	

月	日	曜日
起きた時刻	:	
起きた時の気分	自分で起きた・家族に起こされた すっきり まあまあ ねむい イライラ 	
朝ごはん(何を?)	食べた・食べなかった	
運動(どんな?)	した・していない	
寝る前30分 デジタル機器	つかった・つかっていない	
寝た時刻	:	

月	日	曜日
起きた時刻	:	
起きた時の気分	自分で起きた・家族に起こされた すっきり まあまあ ねむい イライラ 	
朝ごはん(何を?)	食べた・食べなかった	
運動(どんな?)	した・していない	
寝る前30分 デジタル機器	つかった・つかっていない	
寝た時刻	:	

★ 起きた時の気分が「ねむい」や「イライラ」の時は、どうしてそうなったのかを考えて、次につなげよう。

参考資料：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 「早寝早起き朝ごはんチェックシート」