

# 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 (笑顔) (微笑) (平脸) (怒脸)
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	つけた・つけていない
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 (笑顔) (微笑) (平脸) (怒脸)
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	つけた・つけていない
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 (笑顔) (微笑) (平脸) (怒脸)
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	つけた・つけていない
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 (笑顔) (微笑) (平脸) (怒脸)
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	つけた・つけていない
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 (笑顔) (微笑) (平脸) (怒脸)
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	つけた・つけていない
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 (笑顔) (微笑) (平脸) (怒脸)
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	つけた・つけていない
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 (笑顔) (微笑) (平脸) (怒脸)
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	つけた・つけていない
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 (笑顔) (微笑) (平脸) (怒脸)
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	つけた・つけていない
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。