早寝・早起き・朝ごはんチェックシート

　　　　　　　　　　年　組　名前（　　　　　　　）

○寝る時刻、起きる時刻を決めましょう。

　寝る時刻　　　　　時　　　分

　起きる時刻　　　　時　　　分

　　　　すいみん時間（　　　　時間）

○チェックしましょう

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 日付 | 寝た時刻 | 起きた時刻 | できたか | 朝食を食べたか |
| （例）９月１日 | 午後９時３０分 | 午前６時３０分 | 　○ | 　○ |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

　＊目標としているすいみん時間が守れたら、「できたか」に○　できなかったら×