

## 【早寝・早起き・朝ごはん】チェックシート

年 組 名 前( )

○ねる時間・起きる時間を決めましょう。

【寝る時間】 時 分

【起きる時間】 時 分

○チェックしましょう。

日 付	ねた時間	起きた時間	守れたか	朝 食
(例)9/1	20:00	6:00	○	○
/	:	:		
/	:	:		
/	:	:		
/	:	:		
/	:	:		
/	:	:		

※「守れたか」は、ねた時間と起きた時間の

両方が守れたら◎ どちらか片方だけなら○ 両方守れなかったら△  
を記入してください。

※「朝食」は、食べたら○、食べなかったら△を記入してください。