



保健給食委員のみんなが「睡眠モデル5日間」にチャレンジ！

保健給食委員会で、ふだんの自分の睡眠時間や朝の目ざめなどをふり返り、いつもより少し早く寝る目標を立て、5日間チャレンジしました！

せん 宣誓!!



ぼく・わたしは、5日間、睡眠モデルとして、
毎日()時に寝ることをここに表明します！
どんなゆうわくがあろうとも、気持ちを強く持ち、
5日間頑張りぬくことを誓います！
署名 年組 名前

★睡眠モデル5日間をふり返ろう★

★どうやって目標の時間を守ることができましたか？
(工夫したこと、意識したことなど)

- ・やることを早く終わらせることを意識した。
- ・スマホやゲームをする時間を減らしたりした。
- ・何をするか最初に計画を立てた。
- ・寝る5分前に布団に入った。
- ・目標の時間に眠たくなくても、布団に入って目をつぶっていた。

しゅくだい

①	1+10=
②	1+4=
③	5+2=
④	6+2=
⑤	7+2=
⑥	10+2=
⑦	9+2=
⑧	1+3=



★守れた時と守れなかった時の、次の日の朝や一日では違いはありましたか？
あった場合どう違った？

- ・あまり変わらなかった…。
- ・守れた時は朝もさえたし起きた時にすっきりした。
- ・守れた時は勉強の時に集中できたけど、守れなかった時はあんまり集中できなかった。



- ・いつも眠^{ねむ}たくないけれど、寝^ねようと思えば寝^ねることができた。
- ・睡眠^{すいみん}いっぱいとした方がしんどくならなかった。

頭^{あたま}いたいのもそんななかった。

- ・前^{まへ}まで寝^ねられへんから起きてたけど、早^ねく寝^ねて早^ねく起きたらぐっすり眠れるようになった。
- ・朝ごはんを多く食べられた。
- ・守れなかった時はもっと寝^ねたい、学校行くのめんどくさいなーっていう気持ちやったけど、ちゃんと守った時は、すっきりした気持ちでやる気が出るって感じだった。



★なぜ目標の時間を守ることができなかったの？

- ・塾^{じゅく}で遅^{おそ}かったから。塾^{じゅく}の宿題が多かったから。
- ・ゲームをしすぎてしまって、宿題をする時間がおそくなった。
- ・テレビを見ていると目標の時間をすぎていた。
- ・スマホを見たりお風呂に入っていたから。



★できるだけ早く寝られるように工夫できることは何ですか。

- ・見たいテレビは録画^{ろくが}する。宿題の間は集中する。
- ・スマホやゲームを部屋に持ちこまない。
- ・だらだらするんじゃなくて、しないといけない事をはじめにすること。
- ・いつもより早く行動する。
- ・寝^ねる前にテレビを消したり、ゲーム、スマホなどをかたづける。
- ・「今日は早く寝^ねる」という気持ちを持つこと。



平井より

5日間、守れた日もあればそうじゃなかった日もあったようです。それらをしっかり振り返り、良かった点、悪かった点、そしてこれから自分ができることをしっかり考えてくれました。いつもより多く寝^ねた時の体や気持ちの違^{ちが}いを感じられたことも、良い経験だったのでと思います。みなさんもぜひ、試^{ため}してみてくださいね！！

