

1 単元名 生活行動・生活習慣と健康

2 単元の目標

- 生活行動・生活習慣と健康について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組むことができるようにする。（健康・安全への関心・意欲・態度）
- 生活行動・生活習慣と健康について、課題の解決を目指して知識を活用した学習活動などにより、科学的に考え、判断し、それらを表現することができるようにする。（健康・安全についての思考・判断）
- 生活行動・生活習慣と健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活との関わりを理解することができるようにする。（健康・安全についての知識・理解）

3 単元の指導について

本単元の内容は、自分の健康の保持増進や疾病の予防のために、年齢や生活環境に応じて、調和のとれた食事、適切なる運動、休養及び睡眠が必要であることについての理解を通して、これからの社会を生きる生徒が、生涯を通じて健康で活力ある生活を送るための基礎を学ぶ大切な単元と考える。また、健康な生活を送るためには、食事・運動・休養及び睡眠の3本柱が大切であり、その中でも睡眠不足などの生活習慣の乱れは、生活習慣病の要因となること、疲労を回復するには十分な睡眠をとるほか、自分に合った方法を取り入れると効果的であることをなども取り上げている。その際、話し合い活動を通してお互いの意見を交わすことにより、自分の課題に気づき、個人の生活に生かすことができるようにすることも意図している単元である。

本学級における睡眠に関する実態調査（平成28年6月10日実施、第3学年〇組32人）

就寝時刻は何時ですか	午後11時以降 25人 (午前0時以降5人含む)
授業中に眠気を感じますか	眠気を感じる 11人 時々感じる 15人 全く感じない 6人

アンケートの結果によると、午後11時以降に就寝する生徒は25人、そのうち午前0時以降に就寝している生徒が5人いた。また、授業中に眠気を感じるという生徒が11人、時々感じるという生徒が15人おり、その理由として、睡眠不足を訴える生徒が多いことが分かった。これまでの保健学習を振り返ると、睡眠の必要性について、知識の定着を図ることを中心に指導してきたが、睡眠について学習したことを個人の生活に生かすための指導が不十分であった。そのためこれからの保健学習においては、睡眠についての科学的な理解を基に、自分の課題に合った行動選択や目標設定ができるようにし、個人生活において、具体的な睡眠習慣の実践をすることができる学習活動の工夫が必要であると考える。

そこで本単元では、「休養及び睡眠と健康」において、睡眠チェックシートを活用した学習活動の工夫を行っていく。まず、睡眠に関するクイズやICT活用による資料提示を行い睡眠の必要性について、科学的に理解するための学習の場を設定する。次に、睡眠に関する実態調査結果から、自己の睡眠習慣を振り返り、睡眠チェックシートを活用して、自分の課題に合った行動選択と目標設定をする。そして、その目標を睡眠チェックシートに記入し、個人生活において、具体的な睡眠習慣を10日間行う。さらに、実践後は、睡眠チェックシートを基に、睡眠習慣の変容について自己分析をし、その結果から同じ課題をもつグループごとに話し合い活動をする。これらの学習活動の工夫を通して、自らの健康の保持増進を図るための実践力を育てていきたい。

4 評価規準（◎は十分満足できる具体の姿）

	ア 健康・安全への関心・意欲・態度	イ 健康・安全についての思考・判断	ウ 健康・安全についての知識・理解
単元の評価規準	健康な生活と疾病の予防について関心をもち、学習活動に意欲的に取り組もうとしている。	健康な生活と疾病の予防について、課題の解決を目指して、知識を活用した学習活動などにより科学的に考え、判断し、それらを表している。	生活行動・生活習慣と健康について、課題の解決に役立つ基礎的な事項及びそれらと生活との関わりを理解している。

学習活動に即した評価規準	①健康な生活と疾病の予防について、健康に関する資料を見たり、自分たちの生活の振り返りなど、 <u>意欲的に</u> 取り組もうとしている。	①健康な生活と疾病の予防について、健康に関する資料等で調べたことを基に、 <u>◎自分に合った</u> 課題や解決の方法を見付けたり、選んだりするなどして、それらを説明している。	①食生活と健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている。
	②健康な生活と疾病の予防についての話し合いや意見交換など、 <u>◎進んで</u> 取り組もうとしている。	②健康な生活と疾病の予防について、学習したことや事例などを自分たちの生活や事例などを見付けたりするなどして、 <u>◎将来を見通しながら</u> 筋道を立ててそれらを説明している。	②運動と健康について理解したことを言ったり、書き出したりしている。
			③休養及び睡眠と健康について理解したことを <u>◎具体的に</u> 言ったり、書き出したりしている。
			④生活習慣について理解したことを言ったり、書き出したりしている。
			⑤生活習慣病の予防について理解したことを言ったり、書き出したりしている。

5 学習と評価計画(8時間扱い)

時間	主な学習活動・内容	評価規準			評価方法
		関心意欲態度	思考判断	知識理解	
1	食生活と健康 健康を保持増進するためには規則正しい食生活や活動が重要であることを理解する。	②	①		規則正しい食生活の重要性について班で話し合い、書き出したことを観察・ワークシートで捉える。
2				①	活動量や栄養バランスに配慮した食事の大切さを理解し、書き出したことをワークシートで捉える。
3	運動と健康 運動には諸器官の発育・発達の促進、気分転換などの効果があることを理解する。			②	運動が各器官を発達させ、また精神的な効果があることについて、書き出したことをワークシートで捉える。
4	休養及び睡眠と健康 睡眠の必要性について、○×クイズを通して考える。		②	③	睡眠についての科学的な理解を基に、知識を活用しようとしていることをワークシートで捉える。
5	自分に合った行動選択や実践目標を立てる。		①		自分の課題に合った行動選択をし、目標設定していることを観察・ワークシートで捉える。
⑥ 本時	自分の睡眠習慣の変容について考える。	②	②		睡眠習慣の変容について自分の考えを伝え、互いに理解しようとしていることを観察・ワークシートで捉える。
7	生活のしかたと生活習慣病 健康は生活行動とかわるので、調和のとれた生活が必要であることを理解する。	①		④	生活習慣と生活のかわりについて、班で意欲的に話し合ったり、まとめを書き出したりしたことを観察・ワークシートで捉える。
8	生活習慣病の予防 生活習慣を予防するためには生活習慣を望ましいものにすることが必要であることを理解する。		②	⑤	生活習慣病予防のために、望ましい生活にする必要性について、自分たちの生活や事例などから関係を見付けて説明している状況を観察・ワークシートで捉える。

6 本時の学習

【第4時】

(1) 本時のねらい

- 睡眠についての科学的な理解を基に，知識を活用しようとしている。  
(健康・安全についての知識・理解)
- 睡眠について学んだことを，自己の生活や事例などと比較したり，関係を見付けたりすることができるようにする。  
(健康・安全についての思考・判断)

(2) 準備資料

教科書，○×クイズ用紙，解答・解説用紙，パソコン，テレビ，睡眠に関する調査集計表

(3) 展開 (4 / 8)

	学習内容・活動	学習活動への支援・評価
はじめ 7分	1 生活習慣調査の結果について考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒が普段の睡眠の様子を想起できるようにする。</li> <li>・調査結果の中から，睡眠について知りたいことを整理していく。</li> </ul>
なか 35分	<p>2 本時の学習課題を知る。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;">睡眠の必要性について考えよう</div> <p>3 睡眠の必要性について知る。 (1) 睡眠知識クイズを行う。</p> <p>(2) 睡眠知識クイズの答え合わせをしながら，解説を聞く。</p> <p>【予想される生徒の発言】</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・休みの日はゆっくり寝ていた</li> <li>・夕方，学校から帰ると疲れて寝てしまう</li> <li>・夜になると友達と携帯で連絡をとってしまふ</li> <li>・成長ホルモンは何時頃に出ているの</li> <li>・レム睡眠・ノンレム睡眠って何だろう</li> </ul> </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠に関する10項目のクイズを○×形式で解いていく。</li> <li>・机間巡視をして，生徒の睡眠に関する予備知識がどの程度あるのかを把握し解説に生かすようにする。</li> <li>・パワーポイントを活用して，睡眠と健康のかかわりについて，科学的な知見や根拠にも触れながら，解説をしていく。</li> <li>・解答・解説用紙にキーワードを記載しておくことで，解説で新たに分かったことや重要語句などがメモできるようにする。</li> <li>・問題によっては，挙手により解答の傾向を把握し，自由な発言ができるようにする。</li> <li>・疲労の原因やレム睡眠，ノンレム睡眠については教科書の資料も活用する。</li> </ul> <p>◎ 睡眠について学んだことを自分たちの生活と比較したり，関係を見付けたりしている。</p> <p style="text-align: right;">【思・判②】 (観察，ワークシート)</p>
まとめ 8分	4 本時のまとめをする。 (1) 本時の振り返りをし，睡眠の必要性について解答・解説用紙にまとめる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠について新たな発見や自分の生活で実践できそうな内容があったかなどに触れ，次時の学習との関連を図る。</li> </ul> <p>◎ 睡眠についての科学的な理解を基に知識を活用しようとしている。</p> <p style="text-align: right;">【知・理③】 (ワークシート)</p>

7 本時の学習

【第5時】

(1) 本時のねらい

- 自分の課題に合った行動選択をし、実践目標を設定している。  
(健康・安全についての思考・判断)

(2) 準備資料

睡眠チェックシート①, 睡眠チェックシート②, パソコン, テレビ, 付箋,  
意見整理シート, タブレット端末

(3) 展開 (5 / 8)

	学習内容・活動	学習活動への支援・評価
はじめ 8分	1 睡眠に関する実態調査の結果について考える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・調査結果から、睡眠に関する学級の実態を確認し、普段の生活を想起できるようにする。</li> <li>・アンケート結果から、睡眠習慣に関する課題点に気付くようにする。</li> </ul>
なか 35分	2 本時の学習課題を知る。	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">睡眠チェックシート②の実践目標を立てよう</div>	
	3 自分の睡眠習慣について、振り返る。 (1) 自分の睡眠習慣の課題について付箋に書く。 (2) グループで話し合う。  (3) 共通の課題点を紹介する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・付箋に、自分の睡眠について思うことを自由に書き出すようにする。</li> <li>・4～5人のグループで、睡眠について普段感じている課題や改善に向けたアドバイスがお互いに行き届くように助言する。</li> <li>・共通の話題として多く挙げられている内容については、タブレット端末を活用して全体に紹介し課題を共有する。</li> </ul>
	4 睡眠チェックシート②の実践目標を立てる。 (1) 睡眠チェックシート①を使って自己の睡眠習慣を振り返る。 (2) 自分でできそうな項目から行動選択をして、実践目標を立てる。  (3) 睡眠チェックシート②の活用方法について、確認をする。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠チェックシート①に示した10項目について、○, △, ×の自己分析をする。</li> <li>・△の付いた項目の中から2つ選択し、実践目標を決めるようにする。その際なぜその項目を選んだのか、理由も記入できるように助言する。</li> <li>・目標が立てられない生徒には、付箋に書いたことに関連付けて行動選択をするよう助言する。</li> <li>・根拠を明確にして行動選択ができていない生徒の目標やその理由について、タブレット端末を活用して紹介する。</li> </ul> <p>⑤ 自分に合った行動選択をし、実践目標を設定している。 【思・判①】 (観察, ワークシート)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・10日間の実践について、ねらいや記入の仕方について説明をする。</li> </ul>
まとめ 7分	5 本時のまとめをする。 (1) 本時の振り返りをして、睡眠チェックシート②活用への実践意欲をもつ。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・それぞれの実践目標を称賛し、10日間やり遂げることができるように支援する。</li> </ul>

8 本時の学習

【第6時】

(1) 本時のねらい

- 睡眠習慣の変容について、自分の考えを伝え、仲間と共有することができるようにする。  
(健康・安全への関心・意欲・態度)
- 自己の睡眠習慣について、自己分析をすることができるようにする。  
(健康・安全についての思考・判断)

(2) 準備資料

睡眠チェックシート②, 睡眠チェックシート③, テレビ, 付箋紙, 意見整理シート, タブレット端末

(3) 展開 (6/8)

	学習内容・活動	学習活動への支援・評価
はじめ5分	1 本時の学習課題を知る。	・10日間の実践を想起しながら、自由に発言できるようにする。
	自分の睡眠習慣の変容について考えよう	
なか35分	<p>2 睡眠チェックシート②の振り返りをする。</p> <p>(1) 睡眠チェックシート③で睡眠習慣の変容を確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・目標の達成度</li> <li>・睡眠習慣全体の変容</li> </ul> <p>(2) 自己の睡眠習慣について、自分の考えを付箋に書き出す。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・効果があったこと(青)</li> <li>・あまり効果がなかったこと(赤)</li> <li>・睡眠について疑問に思うこと(黄)</li> </ul> <p>【予想される生徒の発言】</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・夕方の仮眠をなくして早く寝るようになった</li> <li>・寝る前にどうしても携帯を使ってしまう</li> <li>・寝付きがよくなる方法はないかな</li> </ul> </div> <p>(3) 付箋に書き出したことについてグループごとに話し合う。</p> <p>(4) グループごとに発表をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・睡眠チェックシート②の合計点がきちんと集計してあるか確かめ、目標の達成状況について理由も書き出せるように助言する。</li> <li>・睡眠習慣全体の変容を睡眠チェックシート①の○, △, ×の数で捉えるようにする。</li> <li>・○, ×の増減について、自分なりの理由を考えて、付箋に書き出すようにする。</li> <li>・色別の付箋を活用することで、グループの話合い活動の際に、話合いの視点をもつことができるようにする。</li> </ul> <p>評 自己の睡眠習慣について、睡眠チェックシート③を基に、自己分析をしている。</p> <p style="text-align: right;">【思・判②】 (観察, ワークシート)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・同じ目標を立てた生徒同士でグループを編成し、司会や発表者などの役割分担を決めて、付箋を基に意見交換ができるようにする。</li> <li>・うまく話せない生徒には、疑問に思ったことを友達に相談するように助言する。</li> <li>・起きている時間の使い方にも着目して話合いができるように助言する。</li> <li>・タブレット端末を活用して各班の意見を表示し、意見を共有しながら発表できるようにする。</li> <li>・同じような疑問点がある場合は、その場で互いに質問や意見交換をし、解決できるように場にする。</li> </ul> <p>評 睡眠習慣の変容について、自分の考えを伝え、互いに理解しようとしている。</p> <p style="text-align: right;">【関・意・態②】 (観察, ワークシート)</p>
まとめ10分	<p>3 本時のまとめをする。</p> <p>(1) 睡眠習慣の変容について、自分の考えを睡眠チェックシート③にまとめる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の実践を振り返り、睡眠について新たに分かったことや今後もやってみたいと思うことなどを書き出せるように助言する。</li> </ul>

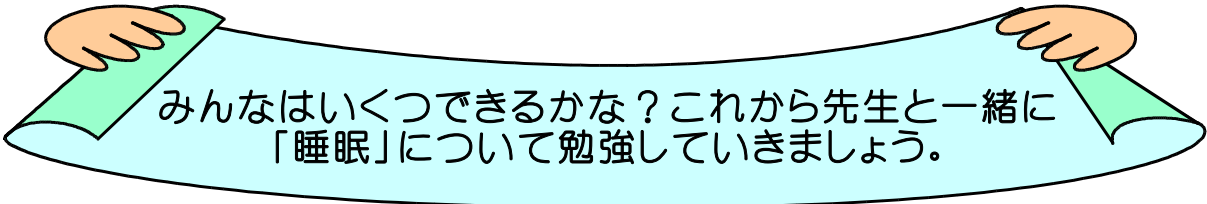
# 知って得する「早寝早起き」

## 睡眠知識クイズ

○か×で回答してください。

3年 組 番 氏名

- Q1 人間の体のリズムは24時間ではない ( )
- Q2 朝起きて、カーテンを開けないほうがよい ( )
- Q3 平日に睡眠が足りなくても、休日にたくさん眠るとよい ( )
- Q4 帰宅後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる ( )
- Q5 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい ( )
- Q6 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる ( )
- Q7 寝る前にぬるめのお風呂に入るとよく眠れる ( )
- Q8 寝る前に携帯電話を見たり、ゲームをしたりすると眠れなくなる ( )
- Q9 寝る前にコンビニなどの明るいところへ行かないほうがよい ( )
- Q10 睡眠不足が続くと病気のリスクを高める ( )



みんなはいくつできるかな？これから先生と一緒に「睡眠」について勉強していきましょう。

## 「睡眠知識クイズ」解答と解説

3年 組 番 氏名

初めて聞いた言葉や新しく知ったことをメモしましょう。

Q1 人間の体のリズムは24時間ではない( )

体内時計とは

起床後、何時間で眠気がくるのでしょうか

Q2 朝起きて、カーテンを開けないほうがよい( )

体内時計のリセットは何がきっかけになるでしょう

Q3 平日に睡眠が足りなくても、休日にたくさん眠るとよい( )

起床時刻を3時間遅らせた生活を2日続けると、体内時計は何分程度遅れますか

休日の起床がズレると、どのような状態になるでしょう

Q4 帰宅後、夕方に仮眠をとると勉強の効率が上がる( )

仮眠をとると、夜どんなことが起こるのでしょうか

仮眠をとるならば…

Q5 試験前日はなるべく遅くまで眠らないで勉強した方がよい( )

ノンレム睡眠とは

レム睡眠とは

Q6 寝る前に激しい運動をするとよく眠れる( )

( )というホルモン → 体を( )モードにする

運動をするならば…

Q7 寝る前にぬるめのお風呂に入るとよく眠れる( )

Q8 寝る前に携帯電話を見たり,ゲームをしたりすると眠れなくなる( )

デジタル機器の液晶画面の光には… ( )が含まれる  
↓  
( )が出にくくなる  
↓

( )の原因になる

Q9 寝る前にコンビニなどの明るいところへ行かないほうがよい( )

Q10 睡眠不足が続くと病気のリスクを高める( )

睡眠不足が続くと…

【自己評価】

- |                           |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|
| ① 睡眠について新たな発見はありましたか。     | A | B | C |
| ② 睡眠の必要性について考えることができましたか。 | A | B | C |
| ③ 自分の生活で実践できそうなことはありましたか。 | A | B | C |

☆今日の授業を振り返って☆



# 睡眠チェックシート①（実践目標）

3年 組 番 氏名

下の睡眠習慣チェックリストで、すでにできていることには○、だいたいできていることには△  
できていないことには×をつけてください。



## 睡眠習慣チェックリスト

できている・・・○ だいたいできている・・・△ できていない・・・×

	チェック項目	10/	11/		チェック項目	10/	11/
1	毎日、決まった時間に起きる			6	夕食後、夜食をとらない		
2	朝起きたら、太陽の光をしっかり浴びる			7	ぬるめのお風呂にゆっくりつかる		
3	朝食を規則正しくとる			8	午前0時までには就寝する		
4	帰宅後は、仮眠をしない （午後3時以降）			9	寝る前に携帯電話やゲームをしない		
5	夕食以降、カフェイン（お茶、コ ーヒー等）はさける			10	休日の起床時刻を平日と2時間以上ず らさない		

だいたいできていること（△）の中から、改善してみようと思う目標の番号を2つ選んでください。△が2つない場合は、○（できていること）から更に力を入れていきたいと思うもの、または×（できていないこと）から改善に向けて努力していきたいと思うものを選んでください。

目標① 番 理由

目標② 番 理由

### 【自己評価】

- ① 自分の睡眠習慣を振り返ることができましたか。  
② 自分に合った実践目標を立てることができましたか。

A B C  
A B C

# 毎日を元気に過ごそう！睡眠チェックシート②

3年 組 氏名

毎日を元気に過ごすためには、「規則正しい睡眠習慣」を身に付けていることが大切です。皆さんが、勉強に運動に「シャキッと」した姿で取り組むためにも、自分で決めた実践目標をしっかりと実行していきましょう。このシートを使って、自分の生活を振り返り「○よくできた」、「△だいたいできた」、「×できなかった」を記入しましょう。特に、自分で決めた実践目標については必ず実行してください！

11/10（木）の授業で提出してもらいます。頑張りましょう！！

## ☆私の実践目標☆

( ) 番

( ) 番

## 頑張ればできる！

- 1 毎日決まった時間に起きる
- 2 朝起きたら、太陽の光をしっかり浴びる
- 3 朝食を規則正しくとる
- 4 帰宅後は、仮眠をしない
- 5 夕食後以降、カフェイン（お茶・コーヒー）
- 6 夕食後に夜食をとらない
- 7 めるめのお風呂にゆっくりつかる
- 8 午前0時までに就寝する
- 9 寝る前に携帯電話やゲームをしない
- 10 休日の起床時刻を平日と2時間以上ずらさない



よくできた○ 2点      だいたいできた△ 1点      できなかった× 0点

チェック項目	朝起きた時間	①起床時刻	②太陽の光	③朝ご飯	④仮眠・居眠り	⑤カフェイン	⑥夜食	⑦お風呂	⑧午前0時までの就寝	⑨携帯電話やゲーム	⑩休日の起床時刻	①～⑩合計得点	夜寝た時間	睡眠時間
目標	時 分 までに起きる	毎日同じ時間に起きる	カーテンを開けよう	毎日食べよう	夕方以降はしない	夕食後はとらない	夕食後はとらない	めるめの湯でゆっくり	今日のうちに寝る	明るい光を浴びない	2時間以上ずらさない	○は2点 △は1点	時 分 まで寝る	時間
記入例		○	×	できた日は○      だいたいできた日は△      できなかった日は×						○	14点	11時30分	7時間	
10月31日	時 分											点	時 分	時間
11月1日	時 分											点	時 分	時間
11月2日	時 分											点	時 分	時間
11月3日	時 分											点	時 分	時間
11月4日	時 分											点	時 分	時間
11月5日	時 分											点	時 分	時間
11月6日	時 分											点	時 分	時間
11月7日	時 分											点	時 分	時間
11月8日	時 分											点	時 分	時間
11月9日	時 分											点	時 分	時間
合計点	20点中												平均睡眠時間	

10日間の実践を振り返って



## 睡眠力判定

186点以上 この生活リズムを続けましょう。早起きができて、朝ご飯をしっかり食べて、夜もしっかり寝ることができています。毎日の規則正しい生活があなたの健康を支えています。これからも頑張りましょう。	あなたの睡眠力は素晴らしい！	135点以上 合格点にきています。でも、まだ生活習慣を改善するところがあるようです。生活リズムが乱れると、体調や精神面に変化が現れてきます。日頃から睡眠力を上げるように心がけましょう。	あなたの睡眠力は平均点以上です！
80点以上 時々、体の調子が悪くなったり、気分がスッキリしないことがありますか？睡眠リズムを見直しましょう。睡眠習慣目標を1つでも多く実践してみましょう。	あなたの睡眠力はあと一踏ん張り！	80点以下 普段から体の調子が悪くないですか？生活リズムが乱れているようです。十分な睡眠をとらなければ、体の疲れ、心の疲れをとることはできません。できることから生活リズムを変えていきましょう。	睡眠習慣を見直しましょう

# 睡眠チェックシート③（自己分析）

3年 組 番 氏名

1 目標の達成状況を確認しましょう。自分の目標を10日間実践したうち何日○が付きましてか。また、なぜそうなったのか、よくできた理由やできなかった理由も書きましょう。

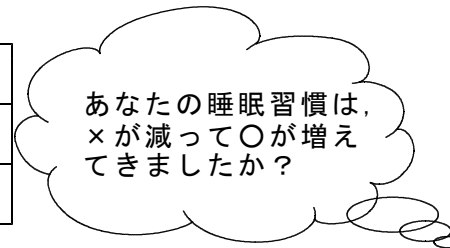
目標① 番 ○の数 / 10日

目標② 番 ○の数 / 10日

2 自分の睡眠習慣全体の変容を確認しましょう。

(1) 実施前と実施後に○, △, ×の数はどう変わりましたか。睡眠習慣チェックリストを見て、○, △, ×の数を確かめましょう。

日付	○の数	△の数	×の数
10月28日	個	個	個
11月9日	個	個	個



(2) 睡眠習慣について自分の考えをまとめてみましょう。 →

これはやってよかったと思う習慣、**青の付箋紙**  
 これは自分の課題だと思う習慣、**赤の付箋紙**  
 睡眠について疑問だと思うことは、**黄の付箋紙**

- 3 グループの仲間と睡眠習慣の変容について話し合ってみましょう。実践して効果があったこと、あまり効果がなかったこと、睡眠に関する疑問点などを話題にして意見を交換しましょう。

付箋の貼付やメモ

- 4 自分の睡眠習慣を振り返り、睡眠の学習をして分かったことや今後もやってみたいと思うことなどを書きましょう。

☆分かったこと☆

☆今後もやってみたいこと☆

---

---

---

---

---

---

---

---

**【自己評価】**

- |                               |   |   |   |
|-------------------------------|---|---|---|
| ① 自己分析に意欲的に取り組みましたか。          | A | B | C |
| ② 自分の考えをしっかりと相手に伝えることができましたか。 | A | B | C |
| ③ これからも規則正しい睡眠習慣に取り組もうと思いますか。 | A | B | C |