



Shaun the Sheep Sheep Dreams

GOOD FOR EWE!

Bedtime Routine Checklist

本日もお疲れ様でした♪

ルーティンをチェックして、ぐっすり眠る準備をしましょう！

1



スマートフォンなどの液晶画面は
ベッドに入る1時間前までに、オフ
にしましょう。



completed

2



温かいお風呂に入りましょう。
からだを温め、眠りに入りやすい
状態をつくれます。



completed

3



歯を磨いて、トイレに行きましょう。
手を洗うのを忘れずに！



completed

4



照明を落としましょう。
居心地の良いベッドルームは、
疲れた目を休ませてくれます。



completed

5



ベッドで寄り添いあって、物語を
読んでみましょう。
ひつじのストーリーなんていかが？



completed

6



おやすみなさい！
ひつじの夢がみれますように♪



completed

Join
the
Flock!



「ひつじのショーン」の他の
アクティビティはこちら！

<https://www.aardman-jp.com/shaun/>

#ショーンとおうち時間



Shaun the Sheep Sheep Dreams

GOOD FOR EWE!

Create Your Own Bedtime Story!

寝る前に読む物語をつくってみましょう！

下のボックスにあなたの物語を書くか、絵を描いてみましょう。

家族みんなで考えてみるのも楽しいですね♪



1

むかしむかし、
どこで？だれがいるかな？

2

ある日、
だれか来た？何か起こった？

3

すると、
何をするのかな？

4

なんと、とつぜん！
雨がふった？うれしいことがあった？

5

その日から
おしまいに向けてどう進むかな？

6

めでたしめでたし！
おやすみなさい♪

Join
the
Flock!





Shaun the Sheep Sheep Dreams

GOOD FOR EWE!

Time to Unwind and Think About Your Day!

一日のことを書きとめたり、話したりすることで、
ぐっすり眠れるようになることを知っていましたか？
いっしょに1日をふり返って、リラックスしましょう。

家族といっしょに一日のことをふり返ってみましょう。

こんなことを書いてみましょう。

今日は学校に行きましたか？何を学びましたか？

今日のお気に入りは何でしたか？

お友達や家族と何か楽しいことをしましたか？

今日は何を食べましたか？

Lined area for writing responses.

Join
the
Flock!



「ひつじのショーン」の他の
アクティビティはこちら！

<https://www.aardman-jp.com/shaun/>

#ショーンとおうち時間