



生活習慣チェックシート

年 組 番 名前

※家に帰ってから眠るまでの時間を振り返って下の表に記入します。

午後4:00	5:00	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	午前1:00								

※ねる時間・起きる時間・メディア使用時間の目標を決めます。時間はおうちの人と話し合って決定しましょう。

ねる時間 時 分

起きる時間 時 分

テレビやビデオを見る時間 時間 分

ゲーム・スマホ・ネットなどで遊ぶ時間 時間 分

- 起きる時間の目安は家を出る1時間以上前。
- 8～10時間(推奨)の睡眠がとれるようにねる時間起きる時間を決める。まずは現実的な目標を設定する。
- テレビ・ビデオを見る時間、ゲームやスマホで遊ぶ時間もおうちの人と話し合しましょう。

※できた日は○を、できなかった日は×をつけましょう。

	日 ()	日 ()	日 ()	日 ()	日 ()	日 ()	日 ()
生活習慣 チェッ ク	決めた時間までに起きた。						
	朝ごはんをしっかりと食べた。						
	朝起きてから、太陽の光を浴びた。(カーテンを開けた)						
	放課や家に帰ってから、外で遊んだり運動したりした。(部活動・習い事の運動もOK)						
	ねる直前にテレビやビデオを見たり、ゲーム機で遊んだりしなかった。						
	テレビやビデオをみる時間を守れた。						
	ゲーム機やスマホで遊ぶ時間を守れた。						
	自分で目覚まし時計のアラームをセットした。						
	決めた時間までにねた。						
<自分のオリジナル目標>							

がんばったこと・これから気をつけたいこと	おうちの人から	先生のサイン
----------------------	---------	--------