



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いましょう。

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

※できた日は○を、できなかった日は×をつけましょう。

生活習慣チェック		日 ()							
		○	○	○	○	○	○	○	○
	決めた時間までに起きた。								
	朝ごはんをしっかり食べた。								
	朝おきてから、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。								
	テレビやビデオを見る時間を守れた。								
	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
----------------------	---------	------------