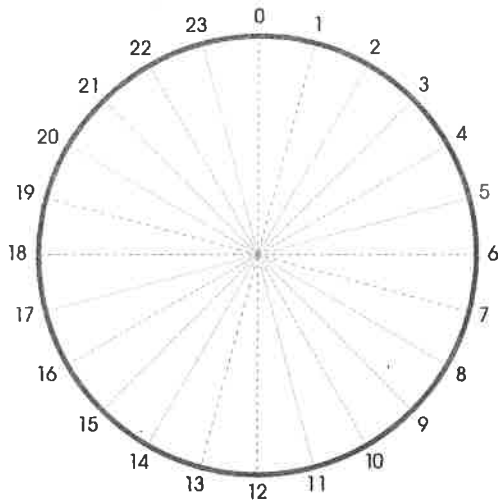


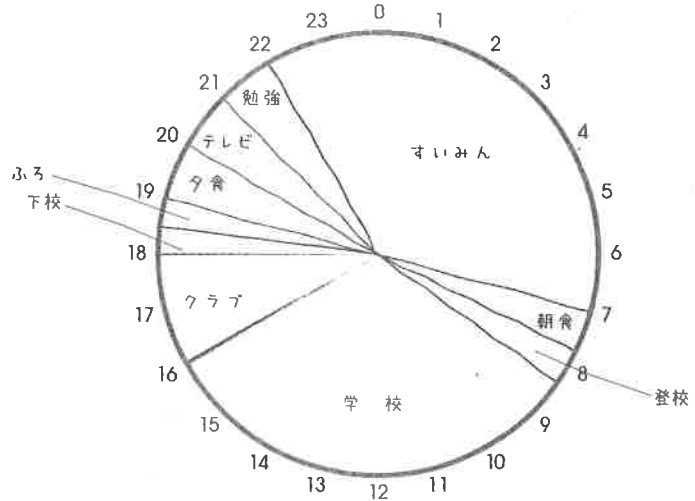
記入例にならい、学校がある日のあなたの平均的な時間の使い方を円グラフに書いてみましょう。

また、十分な睡眠時間を確保するためにはどうしたらよいかを考えてみましょう。

24時間円グラフ



記入例



考えたことをこの欄に書いてみましょう。

下の生活習慣チェックリストで、すでにできていることには○、頑張ればできそうなことには△、できそうもないものには×をつけてください。

生活習慣チェックリスト

すでにできている・・・○ 頑張ればできそう・・・△ できそうもない・・・×

生活リズムのチェック		1回目	2回目	生活リズムのチェック		1回目	2回目
1	毎朝、ほぼ決まった時間に起きる			8	夕食後に夜食をとらない		
2	朝、起きたら太陽の光をしっかりと浴びる			9	夕食以降、お茶、コーヒーなどカフェインはさける		
3	朝食を規則正しく毎日とる			10	寝る直前はデジタル機器(スマホ、ゲームなど)を利用しない		
4	帰宅後は居眠り(仮眠)をしない			11	毎晩、ほぼ決まった時間に寝る		
5	定期的に適度な運動をする			12	必要な睡眠時間を確保する		
6	お風呂は早めに入る (寝る直前の場合はぬるめのお風呂につかる)			13	休日の起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする		
7	夕食は寝る2時間前までに済ませる (夕食が遅くなる場合は夕方に軽く食べておく)						

頑張ればできそうなこと(△)の中から、改善してみようと思う目標の番号を3つ選んでください。△が3つない場合は、○(すでにできている)の中から更に力を入れていきたいと思うもの、または×(できそうもない)の中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 _____

目標 ② _____

目標 ③ _____

睡眠チェックシートの書き方

【例】 11月4日は、23時から11月5日の7時半まで寝ていました。
 11月5日は、22時半から11月6日の7時半まで寝ていました。
 (11月6日の5時に一度目が覚めて5時半にまた寝ました。)
 11月5日と6日は、朝食を食べました。

1 最初に、毎日何時に寝て何時に起きたかを記録します。
 その日に寝ていた時間のところを塗りつぶします。睡眠チェックシートの時間は、24時間で書かれていますので、【例】を図に書くと下のようになります。記入開始日の前日(例では11月4日)の24時(夜の12時)までに寝た人は、記入し始めた日の0時から起きた時間までを塗りつぶしてください。24時(夜の12時)を過ぎてから寝た人は寝始めた時間から起きた時間までを塗りつぶしてください。夜中に起きた場合は、何時に目が覚めて、何時にまた寝たのかが分かるように(覚えている限り)塗ってください。

2 次に、朝ごはんを食べたかどうかをチェックします。
 朝ごはんを食べた日は、朝食の欄に“○”と記入してください。

11月	午前												午後												朝食	目標①	目標②	目標③
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
5日(月)																									○			
6日(火)																									○			

3 続いて、生活習慣チェックリストで△(頑張ればできそう)と記入した項目の中から目標を3つ選び、それら目標①~③について達成度を○、△、×で評価します。

11月	午前												午後												朝食	目標①	目標②	目標③
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11				
5日(月)																									○	○	△	×
6日(火)																									○	○	○	△

4 これを2週間連続して記録してください。合計で14日間の記録をしても、連続した14日間でないと正確な記録になりません。

5 自由記入欄には記録している間にふだんと違う生活をした(旅行で夜ふかしをしたなど)ことや体調(風邪をひいたなど)のことを記入してください。

自由記入欄(寝るのが遅くなった理由や、体調について書いてください)

・7日 風邪をひいていた
 ・8日 塾に行ったため帰るのが遅くなった

