

# 生活リズム セルフチェック(睡眠編)

◆ 規則正しい生活を送るためには睡眠をしっかりとることが大切です。睡眠をしっかりとれるように自分でチェックをしてみましょう。

**【チェックの仕方】**

- ①目標時刻を決める    ②用紙はフォーサイトにはさんでおき毎日登校時にチェックする(就寝時刻は前日分をチェック)
- ③26日に一週間分の○・△・×の総数を書き、振り返りを書く

年 番 名前

・目標時刻をだいたい守られた(あるいは早かった)「○」

・目標時刻より30分以上遅かった「△」

・目標時刻より1時間以上遅かった「×」

項目	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)	24日(月)	25日(火)	26日(水)	○の総数	△の総数	×の総数
目標就寝時刻( 時 分) 目標のために工夫すること										
目標起床時刻( 時 分) 目標のために工夫すること										
自分で起きられた (○か×)										
今、すっきりしている (○か×)										

1週間を振り返っての感想

26日の放課後までに保健委員がチェック用紙を回収しますので、ご協力をお願いします。

**保健委員会**