

生活リズムチェックカード

1年 組 番 氏名 _____

記入方法

- ① 睡眠時間ができるだけ7時間以上になるように就寝時刻・起床時刻を決める。
- ② 自分の生活を振り返り、記入する。
- ③ 最終日に合計点数と感想を記入する。

日付が変わるまでに
就寝するのが好ましい



目標時刻を決めよう！

就寝時刻 (:) 起床時刻 (:) 睡眠時間 (時間 分)

		5/28(木)	5/29(金)	5/30(土)	5/31(日)	6/1(月)	6/2(火)	合計
就寝	目標時刻前 1点	昨夜の就寝時刻 :	昨夜の就寝時刻 :	昨夜の就寝時刻 :	昨夜の就寝時刻 :	昨夜の就寝時刻 :	昨夜の就寝時刻 :	
	目標時刻後 0点	点数	点数	点数	点数	点数	点数	
起床	目標時刻前 1点	:	:	:	:	:	:	
	目標時刻後 0点	点数	点数	点数	点数	点数	点数	
目覚め	すっきり：1点	点数	点数	点数	点数	点数	点数	
	いまいち：0点							
朝食	食べたら色に○	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	赤 黄 緑	
	1色：1点 2色：2点 3色：3点	点数	点数	点数	点数	点数	点数	
	食欲あり：1点 食欲なし：0点	点数	点数	点数	点数	点数	点数	
排便	朝出たら：2点	点数	点数	点数	点数	点数	点数	
	朝以外に出たら：1点							
	一日出なかったら：0点							
合計点								

5日間を振り返って、感じたことや反省点などを記入しよう。

睡眠……

朝食……

排便……