

生活リズムチェックカード

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)

		10/21 (火)	10/22 (水)	10/23 (木)	10/24 (金)	10/25 (土)	10/26 (日)	10/27 (月)	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 :	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	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	点数	
目覚め	すっきり：1点 いまいち：0点	点数	点数	点数	点数	点数	点数	点数	
朝食	食べたら○	赤黄 緑	赤黄 緑	赤黄 緑	赤黄 緑	赤黄 緑	赤黄 緑	赤黄 緑	
	1色：1点	点数	点数	点数	点数	点数	点数	点数	
	2色：2点 3色：3点								
排便	朝出たら：2点	点数	点数	点数	点数	点数	点数	点数	
	朝以外に出たら：1点								
	1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。

.....

.....

.....

.....

.....