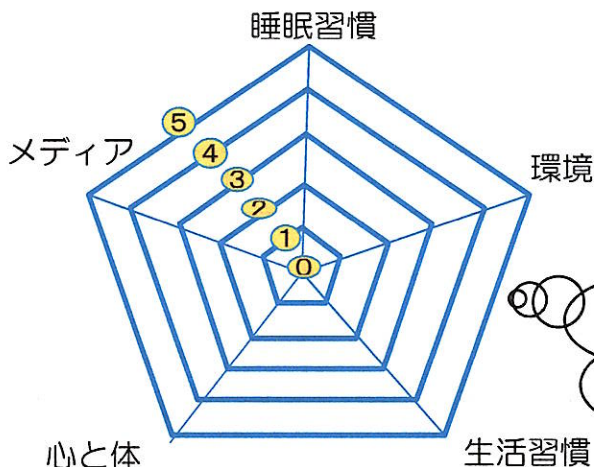


やってみよう！睡眠力チェック！！

あなたの睡眠力はどれくらいあるかな？当てはまるものに○をつけましょう。

	チェック	合計	
睡眠習慣	毎日8～10時間の睡眠をとっている		睡眠習慣
	平日の起床時刻は、決まっている		
	夕方は、仮眠（昼寝）を とらない ようにしている		
	夜は、11時までに寝ている		
	休日の起床時刻は、平日と2時間以上 ずれていない		
眠る環境	寝る時は、パジャマなど寝るときの服装に着替えて寝ている		眠る環境
	寝る前は、脳と体がリラックスするように心がけている		
	寝る時は、部屋の電気を消して暗くして寝ている		
	寝る時は、音楽などは消して、静かにして寝ている		
	寝る時は、こたつなど、布団以外のところで 寝ない ようにしている		
しっかり眠るための生活習慣	朝起きたら、カーテンを開けて太陽の光を浴びている		しっかり眠るための生活習慣
	朝食は、毎日食べている		
	毎日1時間程度は運動している（部活を含む）		
	夜遅い時間に、夜食やおやつを食べていない		
	ぬるめのお風呂にゆっくりつかっている		
心や体と睡眠	寝る時に、布団の中で 考え事をしない ようにしている		心や体と睡眠
	悩みがある時は、一人で抱え込まず誰かに相談するようにしている		
	イライラしたり気分が落ち込んだりすることは、 あまりない		
	体の調子がよい		
	自分の記憶力は、よいと思う		
メディアと睡眠	スマホ・ネットの使い過ぎで就寝時刻が遅くならないように、気を付けている		メディアと睡眠
	テレビ・ゲーム・パソコン・スマホなどは時間を決めている		
	夜9時以降はスマホ・ゲームなどは 使わない ようにしている		
	寝る直前に、布団の中でテレビを見たり、スマホを使ったり、ゲームを していない		
	寝るときは、メディアの電源を切っている（マナーモードにしている）		



よい睡眠をとるために、これからどの項目を頑張るといいか、レーダーチャートから見てみましょう。
睡眠目標を考えて、裏の睡眠健康

睡眠健康観察



年 組 番 名前

睡眠目標:

	体 温	今日の体調	睡眠目標の達成度
7月12日(火)	℃		
13日(水)	℃		
14日(木)	℃		
15日(金)	℃		
19日(火)	℃		

睡眠表

昨日どのくらい眠ったか、
振り返ってみよう！



	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8時
前の日に眠った時間をぬりつぶす。 例：夜10時(22時)就寝、朝6時起床																
12火																
13水																
14木																
15金																
16土																
17日																
18月祝																
19火																

保 健 委 員 会