

生活リズムチェック

提出は不要です。ご家庭でご使用ください。

年 組 番 名前



食べたものを書く
「ご飯・納豆」
「食パン・バナナ」
など

デジタル機器は
スマートフォン・
パソコン・ゲーム
など

5月 17日 月曜日	
起きた時刻	6:50
起きた時の気分	自分で起きた・家族に起こされた すっきり まあまあ ねむい イライラ
朝ごはん (何を?)	食べた・食べなかった パン・目玉焼き・牛乳
運動 (どんな?)	した・していない ストレッチ
寝る前30分 デジタル機器	つけた・つけていない
寝た時刻	10:30

起きた時の気分
にぴったりのもの
を選ぼう

運動をしたら書く
ウォーキング・
ダンスなど



月 日 曜日	
起きた時刻	:
起きた時の気分	自分で起きた・家族に起こされた すっきり まあまあ ねむい イライラ
朝ごはん (何を?)	食べた・食べなかった
運動 (どんな?)	した・していない
寝る前30分 デジタル機器	つけた・つけていない
寝た時刻	:

月 日 曜日	
起きた時刻	:
起きた時の気分	自分で起きた・家族に起こされた すっきり まあまあ ねむい イライラ
朝ごはん (何を?)	食べた・食べなかった
運動 (どんな?)	した・していない
寝る前30分 デジタル機器	つけた・つけていない
寝た時刻	:

月 日 曜日	
起きた時刻	:
起きた時の気分	自分で起きた・家族に起こされた すっきり まあまあ ねむい イライラ
朝ごはん (何を?)	食べた・食べなかった
運動 (どんな?)	した・していない
寝る前30分 デジタル機器	つけた・つけていない
寝た時刻	:

月 日 曜日	
起きた時刻	:
起きた時の気分	自分で起きた・家族に起こされた すっきり まあまあ ねむい イライラ
朝ごはん (何を?)	食べた・食べなかった
運動 (どんな?)	した・していない
寝る前30分 デジタル機器	つけた・つけていない
寝た時刻	:

月 日 曜日	
起きた時刻	:
起きた時の気分	自分で起きた・家族に起こされた すっきり まあまあ ねむい イライラ
朝ごはん (何を?)	食べた・食べなかった
運動 (どんな?)	した・していない
寝る前30分 デジタル機器	つけた・つけていない
寝た時刻	:

月 日 曜日	
起きた時刻	:
起きた時の気分	自分で起きた・家族に起こされた すっきり まあまあ ねむい イライラ
朝ごはん (何を?)	食べた・食べなかった
運動 (どんな?)	した・していない
寝る前30分 デジタル機器	つけた・つけていない
寝た時刻	:

月 日 曜日	
起きた時刻	:
起きた時の気分	自分で起きた・家族に起こされた すっきり まあまあ ねむい イライラ
朝ごはん (何を?)	食べた・食べなかった
運動 (どんな?)	した・していない
寝る前30分 デジタル機器	つけた・つけていない
寝た時刻	:

☆ 起きた時の気分が「ねむい」や「イライラ」の時は、どうしてそうなったのかを考えて、次につなげよう。

参考資料:「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 「早寝早起き朝ごはんチェックシート」