

生活習慣チェックリスト

* () の中に、すでにできていることには○、頑張れば出来そうなことには△、できそうにないものには×をつけてください。

中学生対象

1. () 毎朝、ほぼ決まった時間に起きる
2. () 朝、起きたら太陽の光をしっかりと浴びる
3. () 朝食を規則正しく毎日とる
4. () 帰宅後は居眠り(仮眠)をしない
5. () 夕食後以降、お茶、コーヒー等カフェインはさける
6. () 夕食後に夜食をとらない
7. () めるめのお風呂にゆっくりつかる
8. () 午前0時までには寝床に入る
9. () 寝る前は、脳と体がリラックスできるように心がける
10. () 休日でも起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする

頑張れば出来そうなこと△の中から、改善してみようと思う目標の番号を1つ選ぼう！

☆目標1

高校生対象

1. () 毎日、ほぼ決まった時刻に起きる
2. () 朝起きたら太陽の光をしっかりと浴びる
3. () 朝食を規則正しく毎日とる
4. () 日中はできるだけ人と接し、活動的に過ごす
5. () 趣味や部活動などを楽しみ、活動的に過ごす
6. () 帰宅後は仮眠をしない
7. () 夕食後以降、お茶やコーヒー等カフェインの摂取を避ける
8. () 就寝の2時間前までに食事を終わらせる
9. () 夜9時以降、コンビニなどの明るいところへ外出しない
10. () 夕食後に夜食をとらない
11. () めるめのお風呂にゆっくり浸かる
12. () 寝るときは携帯電話を枕元から離す(または電源を切る)
13. () ベッドでテレビを見たり、読書をしない
14. () 寝るときは部屋着からパジャマ(寝間着)に着替える
15. () 寝室は快適な空間に工夫する
16. () 寝る前は、脳と身体がリラックスできるように心がける
17. () 就床時間が不規則にならないようにする
18. () 午前0時までには就寝する
19. () 寝床の中で悩み事をしない
20. () 眠たくなってから寝床に入る
21. () 休日も、起床時刻が平日と2時間以上ずれないようにする
22. () 睡眠時間が不規則にならないようにする

頑張れば出来そうなこと△の中から、改善してみようと思う目標の番号を3つ選んでください。

☆目標1

☆目標2

☆目標3