



帰宅後の生活 振り返りシート

() 年 () 組 () 番 ()

きのう きたくご
〈昨日の帰宅後の生活〉 下の記入例を参考に、書いてみよう。

15時 16時 17時 18時 19時 20時 21時 22時 23時 24時 1時 2時 3時 4時 5時 6時 7時 8時

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

れい
〈記入例〉

15時 16時 17時 18時 19時 20時 21時 22時 23時 24時 1時 2時 3時 4時 5時 6時 7時 8時

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |

習い事 ゲーム 夕食 風呂 テレビ 朝食

- ① マスの下に何をしたのかを書きます。
- ② ねた時間帯のマス塗りつぶします。

きのう きたくご
昨日の帰宅後の生活で、できたことをチェック **しよう!**

昼
夕

- 1日合計1時間以上
からだを動かす
- 仮眠をしない

ねる
前

- 激しい運動をしない
- 夜食を食べない
- 風呂に早めに入る (ねる1~2時間前が目安)
- ねる1時間前から
デジタル機器の画面を見ない

睡眠
朝食

- 9~12時間ねる
- 朝食を食べる

おく
〈これから送りたいと思う生活〉 チェックできなかったところを改善できるように書いてみよう。

15時 16時 17時 18時 19時 20時 21時 22時 23時 24時 1時 2時 3時 4時 5時 6時 7時 8時

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

くふう
〈工夫したポイント〉

