

参考：「帰宅後の生活振り返りシート」の使い方と解説

この振り返りシートは、帰宅後の生活を振り返り8項目の生活習慣チェックを参考にして、これから送りたいと思う生活を書き出します。指導する先生方（担任の先生など）の解説書としてご活用ください。

帰宅後の生活振り返りシート (6)年(A)組(2)番(健康 花木)

1 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

ゲーム 夕食 宿題 ゲーム 勉強 朝食 学校

(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らかを書きます。
② ねた時間帯のマスを塗りつぶします。

1 昨日の帰宅後の生活

・学校から帰宅した後の生活を記入例に従って記入する。

2 できたことチェック (昼～夕)

・からだを動かす：スポーツ、外遊び、登下校、掃除などの身体活動を合計1時間以上していればチェック。
・仮眠：15時以降の30分以上の仮眠（昼寝）をしていなければチェック。

3 できたことチェック (ねる前)

・激しい運動：寝る前（寝る1時間前が目安）に、体温や心拍が上がるような強度の強い運動をしていなければチェック（ストレッチなどは含まれない）
・夜食：夕食後におやつや食事をしていなければチェック。（習い事などで分割食にする場合は、チェックしない）
・風呂：ねる1～2時間前を目安に入浴していればチェック。

昨日の帰宅後の生活で、できたことをチェック☑しよう！

2 1日合計1時間以上から動かす 仮眠をしない

3 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電源を切らない

4 9～12時間ねる 朝食を食べる

4 できたことチェック (睡眠・朝食)

・仮眠（昼寝）時間を含まず、9時間～12時間の睡眠をとっていればチェック。

5 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

外遊 公園 ゲーム 宿題 朝食 学校

5 これから送りたいと思う生活

・できたことチェックで、できなかった項目をチェックできるような生活を送りたいと思う生活を送る。（昨日の帰宅後の生活と同様の書き方）

6 工夫したポイント 本朝1時間前からデジタル機器を使わないようにした。

6 工夫したポイント

・5で記入した生活の中で何を变えたのか具体的に工夫点を記入する。（例：夕方のゲーム時間を外遊びに変更した）