

参考：「睡眠&デジタル機器チェックシート」の使い方と解説

このチェックシートは、1週間連続で睡眠状況とデジタル機器の利用状況を記入し、生活習慣を見える化するために使用します。指導する先生（担任の先生など）の解説書としてご活用ください。



① 日	② 記録	③ 寝た時間	④ 起きた時間	⑤ デジタル機器の画面を見た時間	⑥ 寝る直前のデジタル機器
8/15 (月) [1日目]	[睡眠記録]	21時30分	6時30分	2時間30分	◎
8/16 (火) [2日目]	[睡眠記録]	21時30分	6時30分	2時間30分	◎
8/17 (水) [3日目]	[睡眠記録]	22時00分	6時30分	1時間00分	◎
8/18 (木) [4日目]	[睡眠記録]	21時30分	6時30分	1時間30分	○
8/19 (金) [5日目]	[睡眠記録]	22時30分	6時30分	4時間00分	◎
8/20 (土) [6日目]	[睡眠記録]	23時00分	8時00分	6時間30分	×
8/21 (日) [7日目]	[睡眠記録]	21時30分	7時30分	1時間30分	◎

⑥ 気づいたこと
 週末に起きるのが遅くて、デジタル機器を使う時間が多くなっている。
 「睡眠パターンを知ろう！」を見て、A~Eどれにあてはまるか記入しよう→ E

おうちの人からのコメント
 平日はしっかり睡眠がとれていて、寝る直前のデジタル機器もよく守れていると思います。週末は、家族みんなでごんぼろう!!

1 日にち

- ・1週間連続で記入する。
- ※土日を含めた生活習慣を見直すことが大切です。

2 記録

- ・夜の睡眠時間、昼寝（仮眠）をした時間は黒で塗りつぶす。
- ※布団にいながら起きていた時間や、途中で目覚めた時間は塗りつぶさない。
- ・デジタル機器の画面を見た時間は赤で塗りつぶす。
- ・記録後、黒で塗りつぶした寝た時間と起きた時間の1週間分を線をつなぎ、自分の睡眠状況を「睡眠パターンを知ろう！（別資料）」で確認する。

3 ねた時間 起きた時間

- ・2で塗りつぶした、夜ねた時間と朝起きた時間を記入する。

4 デジタル機器の画面を見た時間

- ・赤色で塗りつぶした合計時間を記入する。

5 ねる直前のデジタル機器

- ・ねる1時間前から見ていなければ◎、30分以内は○、守れなかったら×を記入する。

6 気づいたこと おうちの人からのコメント

- ・記録が終わったら、子ども自身で気づいたこと・睡眠パターンA~Eどれにあてはまるか記入し、保護者からのコメントをもらい、家族で振り返る。