

# 平成28年度 内中生生活習慣改善プロジェクト 第1回 睡眠チェック

年 組 番 名 前 \_\_\_\_\_

- 〈やり方〉①睡眠チェックの開始前日に「就寝時刻」と「起床時刻」の目標を立てる。  
 ②寝ていた時間を鉛筆又はシャープペンで丁寧に塗る(昼寝等も含む)。  
 ③最終日に反省を書く。



早寝・早起きを心がけましょう。  
 夜はしっかり眠りましょう。




目標就寝時刻: 時 分

目標起床時刻: 時 分


(例)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
月/日(曜日)	起きていた時間は塗らない!													お昼寝も記録!											
月/日(曜日)	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
4/18(月)																									
4/19(火)																									
4/20(水)																									
4/21(木)																									
4/22(金)																									
4/23(土)																									
4/24(日)																									
4/25(月)																									

合計睡眠時間
7 時間 00 分
時間 分
時間 分
時間 分
時間 分
時間 分
時間 分
時間 分
時間 分
時間 分


## 睡眠偏差値を上げよう!!!




**寝る前に画面を見る時間を減らす!**  
まずは、寝る直前のメールやLINEのチェックをやめてみましょう。



**寝る前のお風呂はぬるめのお湯で!**  
熱いお風呂は、交換神経の働きが活発になって寝られなくなります。




**眠くなるものを摂取!**  
ホットミルクやココアがオススメです。



**背を伸ばしたいならしっかり寝ること!**  
成長ホルモンは夜中の12時に熟睡しているとたくさん分泌されます。

**睡眠不足だと大食いになる?!**  
肥満予防には、7時間半の睡眠が最も良いと言われています。



1週間の睡眠チェックを終えて...

養護教諭より 

評価