

臨時休業中の生活チェック表

毎日、もしくは少なくとも1週間に1回はチェックしてみましょう。

質問項目		評価					
1	起きる時間	7時前後には起床している	20点	7～8時頃に起床している	10点	9時以降、もしくはバラバラ	0点
2	寝る時間	午後11時までには寝ている	20点	午後11時～12時までは寝ている	10点	午後12時以降、もしくはバラバラ	0点
3	食事の様子	1日3回食べている	10点	1～2食抜くことがある	5点	ばらばら	0点
4	家庭学習の様子	毎日やっている	10点	週に3～4日する	5点	ほとんどしない	0点
5	運動の様子	毎日やっている	10点	週に3～4日する	5点	ほとんどしない	0点
6	家族やその他の人との会話	毎日よく話す	10点	必要なことのみ話す	5点	ほとんど会話が ない	0点
7	ゲームやスマホの利用時間	1時間以内	10点	1～2時間程度	5点	3時間以上	0点
8	TVやDVDなどの視聴時間	2時間以内	10点	2～3時間程度	5点	4時間以上	0点

*点数については科学的な根拠はありません。ただ、6月から学校が再開されるにあたって、学校生活にスムーズに移行できるための一つの目安として、または、自身の生活のリズムが整っているかどうかの判断材料の一つとして活用してください。

	第1回目		(5月7・8日のどちらかで第1回目のチェックをしましょう。毎日100点に近い生活が送れるといいですね。)									
5月	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点

19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点

年 組 番 名前：