

-早起きチェックシート-



日数	日目						
日付							
1. <u>寝る前のスマホ・パソコンの電源オフ</u>							
2. <u>ベッドに入った時間</u>	:	:	:	:	:	:	:
3. <u>朝ベッドから起きた時間</u>	:	:	:	:	:	:	:
4. <u>二度寝をしていないか</u>							
5. <u>朝、起きてからの行動ができたか</u>							
6. <u>目ざめの良さ</u>							
<u>メモ（失敗した原因・気づいたことなど）</u>							

-早起チェックシート記入例-



日数	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
日付	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日	5月7日
1. <u>寝る前のスマホ・パソコンの電源オフ</u>	OK	OK		OK			
2. <u>ベッドに入った時間</u>	12:00	12:00	11:50	11:45:	12:11	:	:
3. <u>朝ベッドから起きた時間</u>	7:03	6:55	7:00	6:50	7:50	:	:
4. <u>二度寝をしていないか</u>	OK	OK	OK	OK	X		
5. <u>朝、起きてからの行動ができたか</u>	OK	OK	OK	OK	X		
6. <u>目ざめの良さ</u>	4	3	1	3	2		
<u>メモ（失敗した原因・気づいたことなど）</u>	ちゃんと起きた		眠れなかった			眠くて二度寝 夜スマホが原因？	