

睡眠問診表(中学、高校生)

【1】

誰と寝ていますか 一人・兄弟・その他()

【2】平均的な時刻を教えてください

	平日	休日
① 朝起きる時刻	午前・午後 時 分	午前・午後 時 分
② 夕食開始時刻	午前・午後 時 分	午前・午後 時 分
③ 入浴時刻	午前・午後 時 分	午前・午後 時 分
④ 就寝時刻	午前・午後 時 分	午前・午後 時 分

※ふとんに入ってから眠るまでの時間

10 分以内・20 分以内・30 分以内・1時間以内・1時間以上・わからない

【3】デジタルデバイス(スマホ、タブレット、ゲーム、テレビなど)の使用時間についてお伺いします

① 1 日の平均的時間を教えてください

テレビ、DVD などを見る時間 時間 分
スマホ、タブレット、ゲームなどの使用時間 時間 分

②お子様が使用する時間を制限していますか

☐制限していない
☐時間で制限している → 1日 時間 分使用
☐その他()

【4】お子様の最近1か月の睡眠に関する評価をお願いします

		あてはまる	どちらかという あてはまる	あてはまらない
1	朝、布団から出るのに時間がかかる	1	2	3
2	寝起きに時間がかかる	1	2	3
3	朝、寝起きの機嫌が悪い	1	2	3
4	寝坊して学校に遅刻する	1	2	3
5	日中、眠そうにする	1	2	3
6	日中、落ち着きがない	1	2	3
7	日中、集中力がない	1	2	3
8	日中、イライラすることがある	1	2	3
9	日中、疲れているように見える	1	2	3
10	学校、塾で居眠りを指摘される	1	2	3
11	夜 12 時より遅くに寝る	1	2	3
12	夜になると足がむずむずする	1	2	3
13	怖い夢で起きることがある	1	2	3
14	少しの物音で目を覚ます	1	2	3
15	口を開けて寝る	1	2	3
16	大きないびきをかく	1	2	3
17	睡眠中、呼吸がとまる	1	2	3
18	夜寝ている間に 2 回以上起きる	1	2	3
19	寝る時間、起きる時間がバラバラになる	1	2	3
20	昼と夜が逆転する	1	2	3
21	あなた(母親または父親)自身の睡眠は良いですか	1	2	3