

# 生活リズムチェックシート ( ) 年 ( ) 組 ( ) 番 名前 ( ) 沼津市小学生版

はや 早ね・はや 早おき・あさ 朝ごはんを心がけて、げんき 元気よくすごしましょう。

おうちの方へ【生活リズムチェックシートのつかい方】 ※低学年はお子様といっしょに、高学年は話し合っ取り組んでください。

- 1 家の人と話し合っ、おきるじこく、ゲーム時間、ねるじこくをきめて、「めあて」のらんに書きましょう。
- 2 まい日、あさごはんのあとに、前の日をふり返りましょう。
- 3 おきるじこく、ゲーム時間、ねるじこくは、めあてがまもれたら○、まもれなかったら×
- 4 朝ごはん、ひるごはん、ゆうごはんは、たべたら○、たべなかったら×
- 5 うんちは出たら○、出なかったら×
- 6 べんきょう、どくしょ、あそび・うんどうは、やったら○、やらなかったら×
- 7 おふろは、入ったら○、入らなかったら×
- 8 はみがきは、みがいたら○、みがかなかったら×
- 9 金よう日に、1しゅうかんをふり返って、まるの数をかぞえましょう。ふり返りも書きましょう。



|     | おきるじこく | 朝ごはん | ひるごはん | ゆうごはん | うんち | べんきょう | どくしょ | ゲームじかん | あそび<br>うんどう | おふろ | はみがき | ねるじこく | ○のかず |
|-----|--------|------|-------|-------|-----|-------|------|--------|-------------|-----|------|-------|------|
| めあて | じ ぶん   |      |       |       |     |       |      | 分まで    |             |     |      | じ ぶん  |      |
| / 月 |        |      |       |       |     |       |      |        |             |     |      |       |      |
| / 火 |        |      |       |       |     |       |      |        |             |     |      |       |      |
| / 水 |        |      |       |       |     |       |      |        |             |     |      |       |      |
| / 木 |        |      |       |       |     |       |      |        |             |     |      |       |      |
| / 金 |        |      |       |       |     |       |      |        |             |     |      |       |      |

1しゅうかんの「○」のかずは こ

こんしゅうを ふりかえって