

生活リズムチェックシート () 年 () 組 () 番 名前 () 門池小版

はや・はやおき・あさごはんを心にかけて、げんき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」のらんに書きましよう。
- 2 まい日、あさごはんのあとに、前の日をふり返りましよう。
- 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、まるの数をかぞえましよう。ふり返りも書きましよう。



		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 うんどう	おふろ	はみがき	ねるじこく		○のかず
例		6:30	○	○	○	○	×	○	×	40ふん	×	×	○	○	21:00	○	8
めあて		じ	ふん							ふんまで					じ	ふん	
/	月	:								ふん					:		
/	火	:								ふん					:		
/	水	:								ふん					:		
/	木	:								ふん					:		
/	金	:								ふん					:		

1しゅうかんの「○」のかずは

こんしゅうを ふりかえっ