

生活リズムチェックシート 未就学児用

保育園・幼稚園 名前

お子様の生活リズムチェック
にご活用下さい。

じぶんの目標（もくひょう）
とする1日のせいかつじか
んをつくりましょう！

おやすみの日も、しっかり
目標（もくひょう）をもっ
て、せいかつしましょう！

かきかたのれい
できたことには○、できなかったこ
とには×をつけよう！



こうもく	もくひょう	
ねるじこく	じ	ふん
おきるじこく	じ	ふん
本をよむじかん	じかん	ふん
うんどうのじかん	じかん	ふん
テレビ・ゲームのじかん	じかん	ふんまで

《おやすみの日》

こうもく	もくひょう	
ねるじこく	じ	ふん
おきるじこく	じ	ふん
本をよむじかん	じかん	ふん
うんどうのじかん	じかん	ふん
テレビ・ゲームのじかん	じかん	ふんまで

こうもく	月 日 (月)
ねるじこく	⊗
おきるじこく	⊗
本をよむじかん	⊗
うんどうのじかん	⊗
テレビ・ゲームのじかん	⊗



あさごはん	⊗
おてつだい	⊗
1日のがんばり度	

こうもく	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	月 日 ()	なんこ〇がついたかな？
早寝早起	ねたじこく	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	こ
	おきるじこく	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	こ
読書	本をよむじかん	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	こ
	うんどうのじかん	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	こ
テレビ・ゲームのじかん	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	こ	
あさごはん	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	こ	
おてつだい	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	こ	
1日のがんばり度								

がんばれたこと・がんばろうとおもうこと

おうちの方からひとこと