

生活リズムチェックシート

小学校
1～3年生用

ねん くみ ばん なまえ

おうちのひとと、
いっしょにかきましょう。

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！

《がっこうに行く日》

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
べんきょうのじかん	じかん	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
べんきょうのじかん	じかん	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	○	×	
べんきょうのじかん	○	×	
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	

じぶんの生活リズムをチェックしよう！

こうもく	月	日	()	月	日	()	月	日	()	月	日	()	月	日	()	月	日	()	なんこ〇がついたかな？
早寝早起き	ねたじこく	○		○		○		○		○		○		○		○		○	こ
	おきるじこく	○		○		○		○		○		○		○		○		○	こ
学習・読書	べんきょうのじかん	○		○		○		○		○		○		○		○		○	こ
	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