

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 () | 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