

家族でチャレンジ!

めざせ!生活リズム名人!!

小学生用

生活リズム チェックカード



名前 _____ 学校 _____ 年 _____ 男・女 _____

			が	ひ	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
			つ	び	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
			よ	曜										
			日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日
<small>じ</small> 7時までに起きる <small>じかん か</small> ※時間も書こう	できた	1点	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
	できなかった	0点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
<small>じぶん お</small> 自分で起きた <small>めざ どけい</small> (目覚まし時計もいいよ)	できた	2点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
	できなかった	0点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
<small>あさ</small> 朝ごはん	食べた	2点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
	食べなかった	0点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
<small>は</small> 朝の歯みがき	した	1点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
	しなかった	0点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
<small>からだ うご</small> 体を動かした遊び <small>ねんせい ふんじょう</small> 1~3年生(30分以上) <small>じかん</small> 4~6年生(1時間以上)	できた	2点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
	できなかった	1点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
	しなかった	0点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
<small>かてい がくしゅう しゅくだい</small> ※時間も書こう 家庭学習(宿題など) 1~3年生(30分以上) 4~6年生(1時間以上)	できた	2点	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
	できなかった	1点	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分	分
	しなかった	0点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
<small>どくしょ よ き</small> 読書(読み聞かせもいいよ) <small>もくひょう</small> <目標>30分以上	できた	2点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
	できなかった	1点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
	読まなかった	0点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
<small>てっだ</small> お手伝い	した	2点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
	しなかった	0点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
テレビ・ゲーム・インターネット・ 携帯電話・スマートフォン< 目標>1時間より少ない	できた	3点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
	できなかった	0点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
<small>よる</small> 夜の歯みがき	した	1点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
	しなかった	0点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
<small>あさ</small> 早ね ※時間も書こう 9時まで(1~3年生) 10時まで(4~6年生)	できた	2点	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分	時	分
	できなかった	0点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点	点
<small>いち にち</small> 1日の合計			20点	20点	20点	20点	20点	20点	20点	20点	20点	20点	20点	20点

いっしゅうかん
一週間の合計 _____ / 140点

●一週間を振り返って(本人)

●おうちの方から

生活リズム名人! 120点以上	とってもよい生活リズムですね。その調子でがんばりましょう。
119~90点	よい生活リズムですね。できていないところは気をつけましょう。
89~60点	生活リズムが少し心配ですね。家族に相談してみよう。
59点以下	生活リズムが少し心配ですね。家族みんなで取り組もう。©やなせたかし/やなせスタジオ

