

# 生活リズムチェックカード



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！

低学年の人はおうちの人と、いっしょにかんがえてかきましょう。

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
べんきょうのじかん	じかん	ふん
ストレッチのじかん	じかん	ふん
テレビ・ゲームのじかん	じかん	ふんまで



できたら『○』できなかつたら『×』をつけましょう。

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○が ついたかな？
早寝早起	ねるじこく							こ
	おきるじこく							こ
学習	べんきょうのじかん							こ
	あさごはん							こ
	歯みがき							こ
	ストレッチのじかん							こ
	テレビ・ゲームのじかん							こ
	てあらい・うがい							こ
	はいべん🍷							こ
1日のがんばり度	😊😊😊 😊😊😊 😊😊😊 😊😊😊 😊😊😊 😊😊😊 😊😊😊							

☺ 1日のがんばり度を顔であらわすなら、どの顔にちかいかな？ちかい顔に○をつけよう！

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○が ついたかな？
早寝早起	ねるじこく							こ
	おきるじこく							こ
学習	べんきょうのじかん							こ
	あさごはん							こ
	歯みがき							こ
	ストレッチのじかん							こ
	テレビ・ゲームのじかん							こ
	てあらい・うがい							こ
	はいべん🍷							こ
1日のがんばり度	😊😊😊 😊😊😊 😊😊😊 😊😊😊 😊😊😊 😊😊😊 😊😊😊							

☺ 1日のがんばり度を顔であらわすなら、どの顔にちかいかな？ちかい顔に○をつけよう！

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Oが ついたかな？												
早寝早起	ねるじこく							こ												
	おきるじこく							こ												
学習	べんきょうのじかん							こ												
	あさごはん							こ												
	歯みがき							こ												
	ストレッチのじかん							こ												
	テレビ・ゲームのじかん							こ												
	てあらい・うがい							こ												
	はいべん🍷							こ												
	1日のがんばり度																			

☞1日のがんばり度を顔であらわすなら、どの顔にちかいか？ちかい顔にOをつけよう！

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Oが ついたかな？												
早寝早起	ねるじこく							こ												
	おきるじこく							こ												
学習	べんきょうのじかん							こ												
	あさごはん							こ												
	歯みがき							こ												
	ストレッチのじかん							こ												
	テレビ・ゲームのじかん							こ												
	てあらい・うがい							こ												
	はいべん🍷							こ												
	1日のがんばり度																			

☞1日のがんばり度を顔であらわすなら、どの顔にちかいか？ちかい顔にOをつけよう！