

# 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

自分の目標（もくひょう）とする1にち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、せいかつしよう！

## かき方



### 《がっこうにいくひ》



こうもく	もくひょうじかん	
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
ほんをよむじかん	じかん	ふん
テレビ・ゲームのじかん	じかん	ふん
うんどうのじかん	じかん	ふん

### 《おやすみのひ》



こうもく	もくひょうじかん	
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
ほんをよむじかん	じかん	ふん
テレビ・ゲームのじかん	じかん	ふん
うんどうのじかん	じかん	ふん

こうもく	月 日 (月)
ねるじこく	<input type="checkbox"/>
おきるじこく	<input type="checkbox"/>
べんきょうじかん	<input type="checkbox"/>
ほんをよんだじかん	<input type="checkbox"/>
テレビ・ゲームのじかん	<input type="checkbox"/>
そのた (うんどう)	<input type="checkbox"/>

あさごはん	<input type="checkbox"/>
うんどう	<input type="checkbox"/>
おてつだい	<input type="checkbox"/>
1日のがんばり度	

自分の生活リズムをチェックしよう！

こうもく	月 日 (日)	月 日 (月)	月 日 (火)	月 日 (水)	月 日 (木)	月 日 (金)	月 日 (土)	なんこOがついたかな？
早起運動	ねたじこく	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	こ
	おきたじこく	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	こ
学習タイム	べんきょうじかん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	こ
	ほんをよんだじかん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	こ
お遊タイム	テレビ・ゲームのじかん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	こ
	そのた (うんどう)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	こ
あさごはん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	こ
うんどう	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	こ
おてつだい	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	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

おうちの方からのひとこと

先生からのひとこと