

親子でつけよう! 生活リズムチェックシート

学年 組 番 氏名



メリハリをつけた生活を送るため、項目ごとに目標を立てましょう!

《子どもの目標》

自分の目標とする
時間等を設定しよう!



項目	目標時間等	取組に向けた抱負や内容
就寝時刻	時 分	
起床時刻	時 分	
運動時間	時間 分	
読書時間	時間 分	
歩 数	歩	

《大人の目標》



項目	目標時間等	取組に向けた抱負や内容
就寝時刻	時 分	
起床時刻	時 分	
運動時間	時間 分	
読書時間	時間 分	
歩 数	歩	

親子で生活リズムをチェックしよう!

《子ども用》	月 日 (日)	月 日 (月)	月 日 (火)	月 日 (水)	月 日 (木)	月 日 (金)	月 日 (土)
就寝時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
起床時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
睡眠時間	時間 分						
読書時間	時間 分						
運動の時間	時間 分						
1日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
朝ごはん	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗

合 計	
睡眠時間	
読書時間	
運動の時間	
1日の歩数	

自己評価(良い点・改善点)

保護者から一言

先生から一言

《大人用》	月 日 (日)	月 日 (月)	月 日 (火)	月 日 (水)	月 日 (木)	月 日 (金)	月 日 (土)
就寝時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
起床時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
睡眠時間	時間 分						
読書時間	時間 分						
運動の時間	時間 分						
1日の歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
朝ごはん	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗