



～生活リズムチェックシート～

だいすき！

小学校
4～6年生用

本を読む時間や冊数をきめてね！

小学校 年 組

氏名

(男・女)

見本	10分	20分	30分	40分	50分	1時間	読んだ本のだい名	本を読んだ時間	テレビ・ゲーム・ネット	おきた時こく	ねた時こく	とてもがんばりました	がんばりました	もうすこし！
8月11日(木)							坊ちゃん	時間 50分	時間 30分	6時 00分	22時 分		○	

※1時間以上読書をした場合は、その時間を書きましょう。

※保護者の方はいずれかに○を記入ください。

前半	10分	20分	30分	40分	50分	1時間	読んだ本のだい名	本を読んだ時間	テレビ・ゲーム・ネット	おきた時こく	ねた時こく	とてもがんばりました	がんばりました	もうすこし！
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
合計							読んだ本の数	冊	時間 分					

後半	10分	20分	30分	40分	50分	1時間	読んだ本のだい名	本を読んだ時間	テレビ・ゲーム・ネット	おきた時こく	ねた時こく	とてもがんばりました	がんばりました	もうすこし！
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
月 日 ()								時間 分	時間 分	時 分	時 分			
合計							読んだ本の数	冊	時間 分					

2週間をふりかえって



保護者から一言

先生から一言

