

生活リズムチェックシート

CHECK!!

小学校1～3年用

ねん くみ ばん なまえ

★★★★★★ おうちのひとと、いっしょにかきましょう。★★★★★★



こうもく	もくひょう
おきるじこく	じ ふん
べんきょうのじかん	じかん ふん
おんどうのかいすう	かい
ほん本をよむじかん	じかん ふん
うんどうのじかん	じかん ふん
テレビゲームのじかん	じかん ふんまで
ねるじこく	じ ふん

1日のせうかじかんをいっしょにかきましょう。



こうもく	もくひょう
おきるじこく	じ ふん
べんきょうのじかん	じかん ふん
おんどうのかいすう	かい
ほん本をよむじかん	じかん ふん
うんどうのじかん	じかん ふん
テレビゲームのじかん	じかん ふんまで
ねるじこく	じ ふん

おやすみの日もしっかりせうかじかんをかきましょう。

かきかた

こうもく	が 月 日 ()	が 月 日 ()
おきるじこく	⊗	⊗
べんきょうのじかん	⊗	⊗
おんどうのかいすう	⊗	⊗
ほん本をよむじかん	⊗	⊗
うんどうのじかん	⊗	⊗
テレビゲームのじかん	⊗	⊗
ねるじこく	⊗	⊗
あさごはん	⊗	⊗
おてつだい	⊗	⊗

家庭学習は音読から始めよう!



せいかんのリズムを守ろう!

こうもく	が 月 日 ()	が 月 日 ()	が 月 日 ()	が 月 日 ()	が 月 日 ()	が 月 日 ()	が 月 日 ()	はんせい
おきるじこく	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
べんきょうのじかん	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
おんどうのかいすう	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
ほん本をよむじかん	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
うんどうのじかん	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
テレビゲームのじかん	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
ねるじこく	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
あさごはん	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
おてつだい	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	

とくにがんばろうとおもうこと

おうちのかたから

せんせいから

