

# 生活リズムチェックシート

CHECK!!

小学校4～6年用

年 組 番 名前



項目	目標時間
起きる時刻	時 分
勉強の時間	時間 分
音読の回数	回
読書の時間	時間 分
運動の時間	時間 分
テレビ・ゲームの時間	時間 分まで
寝る時刻	時 分

1日の生活時間について  
自分の目標を立てよう。



項目	目標
起きる時刻	時 分
勉強の時間	時間 分
音読の回数	回
読書の時間	時間 分
運動の時間	時間 分
テレビ・ゲームの時間	時間 分まで
寝る時刻	時 分

休日もしっかりと目標を  
立てて生活しよう。

## 書き方

項目	月 日 ( )	月 日 ( )
起きる時刻	⊗	⊗
勉強の時間	⊗	⊗
音読の回数	⊗	⊗
読書の時間	⊗	⊗
運動の時間	⊗	⊗
テレビ・ゲームの時間	⊗	⊗
寝る時刻	⊗	⊗
朝ごはん	⊗	⊗
お手伝い	⊗	⊗

家庭学習は音読から  
はじめるよう!



自分の生活リズムを  
点検しよう!

項目	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	反省
起きる時刻	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
勉強の時間	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
音読の回数	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
読書の時間	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
運動の時間	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
テレビ・ゲームの時間	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
寝る時刻	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
朝ごはん	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
お手伝い	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	

● 特にながらうと思うこと

● おうちの方から

● 先生から

