

生活リズムチェック表

年 組 名 前

	起きる時刻	朝ごはん	勉強時間	読書時間	テレビやゲームの時間	寝る時刻
めあて(目標を決めよう)	:	○か×	時間 分	分	時間 分	:

7月 6日 (月)	:		時間 分	分	時間 分	:
7月 7日 (火)	:		時間 分	分	時間 分	:
7月 8日 (水)	:		時間 分	分	時間 分	:
7月 9日 (木)	:		時間 分	分	時間 分	:
7月 10日 (金)	:		時間 分	分	時間 分	:
7月 11日 (土)	:		時間 分	分	時間 分	:
7月 12日 (日)	:		時間 分	分	時間 分	:
7月 13日 (月)	:		時間 分	分	時間 分	:
7月 14日 (火)	:		時間 分	分	時間 分	:
7月 15日 (水)	:		時間 分	分	時間 分	:
目あてをまもれた数						

☆感想☆ 感じたこと、考えたことを書きましょう。

☆おうちの方から一言☆
生活リズムチェックの取り組みをして、感じたことやお子さんへのメッセージを記入してください。

	担任印