



「早ね・早おき・朝ごはん・テレビを消して外遊び！」

生活リズムチェック表

たをきちんとよみましょう

使い方

- ・このページは解説版です。
- ・裏面に記入して提出してください。

きゅう

【記入のしかた「できたとき◎・できなかったとき△」

※「めあて欄」の（ ）に、

しょう

どんな運動をするかを書きます。1つ、番号に赤で○をつけてみましょう。

特に「朝ごはん」「おめて」の欄に、

めあて	月日	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	(自分の感想)
1 (:) にねる						◎	できたとき ◎ できなかったとき △
2 (:) におきる						△	
3 朝ごはんを食べる						◎	
4 テレビとゲームは合わせて2時間まで						△	(家の人から)
5 テレビを消して外遊び()をする						◎	
6 (例) 外から帰ったら、ぜったい手洗いうがいをする。						◎	
7 (例) 夕飯のしょっきをあらう。						△	

何時に寝るか、何時に起きるか、目標時刻をおうちの方とお子さんと話し合っ決めてみましょう
学校でお勧めしているのは9：30までに寝る
6：30までに起きるです。

毎日体を動かしましょう。「毎日これだけはする」というめあてを決めて、()の中に書きましょう。
例：「歩いて登下校」「休み時間は外遊び」「縄跳び50回」「散歩」など

この欄には、ご家庭で決めためあてを書きましょう。「はみがき」「手洗い・うがい」「お手伝い」など

空欄は「はみ... 実践しましょう。



「早ね・早おき・朝ごはん・テレビを消して外遊び！」

生活リズムチェック表

年 組 名前

※「めあて欄」の（ ）に、「ねる時刻」「起きる時刻」の目標を書きましょう。5は、どんな運動をするかを書きます。
 特にながめたい「めあて」の番号に、1つ、番号に赤で○をつけてみましょう。

※ できたときは◎ できなかったときは△ を書きましょう。

	めあて / 月 日	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	(自分の感想)
1	(:) にねる						
2	(:) におきる						
3	朝ごはんをたべる						
4	テレビとゲームは 合わせて2時間まで						(家の人から)
5	テレビを消して外遊び () をする						
6							
7							

空欄は「はみがき」・「おてつだい」・「読書」など、家庭で話し合い実践しましょう。