

家族でチャレンジ！

めざせ！生活リズム名人！！

生活リズム チェックカード



名前 _____ 年 組 _____

			が つ	ひ 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
			よ う	び	曜 日	曜 日	曜 日	曜 日	曜 日	曜 日
7時までにおきる <small>※時間も書こう</small>	できた	2点	時 分	点	時 分	点	時 分	点	時 分	点
	できなかった	0点	点	点	点	点	点	点	点	点
自分で起きた <small>(目覚まし時計もいいよ)</small>	できた	1点	点	点	点	点	点	点	点	点
	できなかった	0点								
朝ごはん	食べた	2点	点	点	点	点	点	点	点	点
	食べなかった	0点								
朝の歯みがき	した	1点	点	点	点	点	点	点	点	点
	しなかった	0点								
からだを動かした遊び 1～3年生(30分以上) 4～6年生(1時間以上)	できた	2点	点	点	点	点	点	点	点	点
	できなかった	1点								
	しなかった	0点								
家庭学習 <small>※時間も書こう</small> 1～3年生(30分以上) 4～6年生(1時間以上)	できた	3点	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間	時間
	できなかった	1点	分	分	分	分	分	分	分	分
	しなかった	0点	点	点	点	点	点	点	点	点
読書 <small>(読み聞かせもいいよ)</small> <目標>30分以上	できた	2点	点	点	点	点	点	点	点	点
	できなかった	1点								
	読まなかった	0点								
お手伝い	した	2点	点	点	点	点	点	点	点	点
	しなかった	0点								
ゲーム <目標>1時間より少ない	できた	2点	点	点	点	点	点	点	点	点
	できなかった	0点								
夜の歯みがき	した	1点	点	点	点	点	点	点	点	点
	しなかった	0点								
早ね <small>※時間も書こう</small> 9時まで(1～3年生) 10時まで(4～6年生)	できた	2点	時 分	点	時 分	点	時 分	点	時 分	点
	できなかった	0点	点	点	点	点	点	点	点	点
1日の合計			／	／	／	／	／	／	／	／

●一週間を振り返って(本人)

●おうちの方から

一週間の合計 ／ 140点

生活リズム名人! 120点以上	とってもよい生活リズムですね。その調子でがんばりましょう。
119～90点	よい生活リズムですね。できていないところは気をつけましょう。
89～60点	生活リズムが少し心配ですね。家族に相談してみよう。
59点以下	生活リズムが少し心配ですね。家族みんなで取り組もう。

判定

※高知県教育委員会の取り組みを参考にさせていただきました。