

はやね・はやおきチャレンジカード 4・5・6年生用

年 組 番 名 前					記入例	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)	9 (日)	10 (月)	11 (火)	○の数
体の調子はどうですか？（れい：よい、おなかがいたい）					はがいたい								
1	テレビやゲーム、パソコン、スマートフォンなどを見たりしたりする時間は、ぜんぶ合わせて2時間より短くした	できた	○	○									
		できなかった	×										
きのう、ねた時こくを書きましょう →→→→→→→→					9時30分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	
2	きのう、10時までにねた （ふとんにはいった） 	できた	じぶんからねた いわれてねた	○ △	○								
		できなかった	×										
おきた時こくを書きましょう →→→→→→→→→→					6時40分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	
3	7時までに起きた	できた	じぶんで起きた 起こしてもらった	○ △	○								
		できなかった	×										
4	朝ごはんを食べた	食べた	○	○									
		食べなかった	×										
5	外あそびや運動をした	した	○	△									
		しなかった	×										
		雨でできなかった	△										
☆ じぶんの生活をふりかえって、思ったこと、がんばりたいことをかきましょう（得意・不得意なところを見つけて生活を変えていこう）					○の数 合計								
☆ おうちのかたにことばを書いていたくださいましょう													

○の数:28~35 生活リズム名人 21~27 苦手なところをがんばろう！ 0~20 生活を変えよう！