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	9（水）	10（木）	11（金）	12（土）	13（日）	14（月）	15（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　→→→→→→→					午後 ９時３０分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	
2	きのう、午後 10 時(22 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　→→→→→→→→→→					午前 ６時４０分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	
3	午前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だきましょう		

○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！