

生活リズム 点検カード（9月）

大手小学校

年 組 番 名前



※ 2学期のはじまりを 元気よくすごすために、学校の生活リズムになれましょう。

※ 「はやね」「はやおき」「朝ごはんをたべる」という目標にむかってがんばりましょう。



1 はやね、はやおきをするために自分のめあてとする時刻を書きましょう。

朝起きる時刻（ 時 分） 夜ねる時刻（ 時 分）

2 下の表に、できたときは○を、できなかったときは×をつけよう。

3 6日（金）に担任の先生へ出しましょう。

日 内容	4日 （水）	5日 （木）	6日 （金）
きょうの朝、めあての時刻に起きた			
朝ごはんを食べた			
きのうの夜、めあての時刻にねた			

生活リズム 点検カード（9月）

大手小学校

年 組 番 名前



※ 2学期のはじまりを 元気よくすごすために、学校の生活リズムになれましょう。

※ 「早寝」「早起」「朝ごはんをたべる」という目標にむかってがんばりましょう。

- 1 朝起きた時刻と夜寝た時刻を書きましょう。
- 2 朝ごはんを食べた場合は○を、食べなかった場合は×をつけよう。
- 3 6日（金）に担任の先生へ出しましょう。



日 内容	4日 （水）	5日 （木）	6日 （金）
きのうの夜、寝た時刻	時 分	時 分	時 分
きょうの朝、起きた時刻	時 分	時 分	時 分
朝ごはんを食べた			