

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」「朝ご飯をたべる」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×をつけましょう。

3 6日(金)に担任の先生へ出しましょう。

日 ないよう 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 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×をつけましょう。

3 6日 (金) に 担任 の 先生 へ出しましょう。



日	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			