

# 生活リズム点検カード（1月）

大手小学校

ねん 年      くみ 組      ばん 番      なまえ



※ 3学期のはじまりを 元気よくすごすために、生活リズムを ととのえましょう。

※ 「はやね」「はやおき」「朝ごはんを食べる」という 目標にむ かって、3日間がんばりましょう。



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 10日（金）に担任の先生へ出しましょう。

| 日<br>内容          | 8日<br>（水） | 9日<br>（木） | 10日<br>（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  |           |           |            |

# せい かつ てん けん がっ 生活リズム 点検カード (1月)

大手小学校

年 組 番 名前



※ 3学期が始めました。元気よくすごすために生活リズム  
を 整えましょう。

※ 「早寝」「早起」「朝ごはんを食べる」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×をつけまよう。
- ③ 10日(金)に担任の先生へ出しましょう。



| 日<br>内容    | 8日<br>(水) | 9日<br>(木) | 10日<br>(金) |
|------------|-----------|-----------|------------|
| きのうの夜、寝た時刻 | 時 分       | 時 分       | 時 分        |
| 今日の朝、起きた時刻 | 時 分       | 時 分       | 時 分        |
| 朝ごはんを食べたか  |           |           |            |