

# 生活リズム点検カード(1月)

大手小学校



年 組 番 名まえ

※ 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、4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。

朝おきる時刻 ( 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 16日(金)に出しましょう。

内容 \ 日	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)
きょうの朝めあての時刻に起きた				
きょうの朝ごはんを食べた				
きのうの夜めあての時刻にねた				
ハンカチを持ってきた				



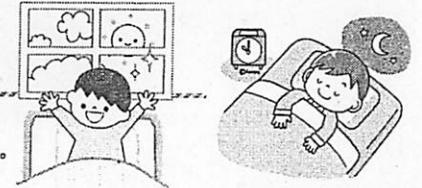
# 生活リズム点検カード(1月)



年 組 番 名前

※ 3学期が始まりました。元気よくすごすために生活リズムを整えましょう。

※ 「早寝」「早起き」「朝ごはんを食べる」という目標にむかって、4日間がんばりましょう。



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・ハンカチは、食べたか・持ってきたか、○か×をつけましょう。

③ 16日(金)に出しましょう。

内容 \ 日	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)
きのうの夜寝た時刻	時 分	時 分	時 分	時 分
今日の朝起きた時刻	時 分	時 分	時 分	時 分
朝ごはんを食べましたか				
ハンカチを持ってきましたか				