

せい かつ
生活リズムチェック NO. 1 (4~6年)

ねん ねん ぐみ なまえ
年 組 名前 ()

めあて 学校がある日と

同じ時間に起きよう。

ウサギ マーク				5月1日 (金)	5月2日 (土)	5月3日 (日)	5月4日 (月)	5月5日 (火)	5月6日 (水)	5月7日 (木)
生活										
起きた 時こく	7時まで	7時30分 まで	7時30分 よりおそい	起きた時こくを書く。 :	起きた時こくを書く。 :	起きた時こくを書く。 :	起きた時こくを書く。 :	起きた時こくを書く。 :	起きた時こくを書く。 :	起きた時こくを書く。 :
朝ごはん	しっかり 食べた	少しだけ 食べた	食べな かった							
はみがき	朝と夜 みがいた	夜または 朝だけ みがいた	みがかな かった							
うんち	おはよう うんち	こんにちは うんち こんばんは うんち	ぜんぜん 出なかった							
うんちの ようす	バナナ・かたい(ころころ)やわらかい・ べちゃべちゃ									
ねた 時こく	10時まで にねた	10時30分 までにねた	10時30分 よりおそく ねた	ねた時こくを書く。 :	ねた時こくを書く。 :	ねた時こくを書く。 :	ねた時こくを書く。 :	ねた時こくを書く。 :	ねた時こくを書く。 :	ねた時こくを書く。 :
あいさ つ	自分から できた	人に 言われて できた	できな かった							

てんけんひょう おも
■点検表をつけて思ったこと・気がついたこと・気をつけたいと思ったこと■

■おうちの人から ひとこと■