





































せいかつ
生活リズムチェック NO. 2(4～6年)

ねん ねん 組 組 名前 ()

めあてを
えらぼう
朝・夜の
はみがき
／朝ごはんを
食べる

ウサギ マーク				5月8日 (金)	5月9日 (土)	5月10日 (日)	5月11日 (月)	5月12日 (火)	5月13日 (水)	5月14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。 :

■ 今回の生活リズムチェックをふりかえろう ■

・えらんだ＜めあて＞は がんばれましたか？ 結果はどうでしたか？

・次にがんばりたいことは どのようなことですか？

■ おうちの人から ひとこと (この1週間を振り返って、励ましのメッセージなど) ■