

せいかつ  
生活リズムチェック NO. 2(4~6年)

ねん  
年 組名前( )

えらぼう  
めあてを  
朝・夜のはみがき／朝ごはんを食べる

ウサギマーク 生活	7時まで	7時30分まで	7時30分よりおぞい	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)
	：	：	：	：	：	：	：	：	：	：
朝ごはん	しつかり食べた	少しだけ食べた	食べなかつた							
はみがき	朝と夜みがいた	夜または朝だけみがいた	みがかなかつた							
うんち	おはよう うんち	こんちは うんち こんばんは うんち	ぜんぜん出なかつた							
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。 ：

■今かいせいかつ生活リズムチェックをふり返ろう■

・えらんだくめあて>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 どんなことですか?

■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) ■