

せい かつ

生活リズムチェック NO. 3(4～6年)

ねん

ねん 年

くみ 組

なまえ 名前

()














































()

へ め あ て く く)

時

分 ふん

ま で に ね よ う 。

ウサギ マーク				5月15日 (金)	5月16日 (土)	5月17日 (日)	5月18日 (月)	5月19日 (火)	5月20日 (水)	5月21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返ろう ■

・自分で決めた時間までに ねる準備はできましたか？
(できた ・ だいたいできた ・ あまりできなかった ・ できなかった)

・草くねるために どんなことに 気をつけましたか？

(

■ 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) ■