

# 家族チャレンジ！生活リズムチェックシート

ねん  
年

くみ  
組

ばん  
番

なまえ  
名前

ふりかえり (かぞくではなしあったことをかこう)

提出はありません。

各家庭で取り組んでください。

せい かつ  
生活リズムは心と体を育てる自分のお世話だ

もくひょうじこく  
目標時刻

おきる時刻

ねる時刻

じ ぶん  
時 分

じ ぶん  
時 分

ひづけ	火 6/10	水 6/11	木 6/12	金 6/13	土 6/14	日 6/15	月 6/16	こうけい 合計
にち じかんいじょう ね 1日8時間以上寝た	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	
うんどう ぶんいじょうおこな 運動を60分以上行った	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	
テレビ・ゲーム こうけいじかん じかんい ・スマホ合計時間2時間以内	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	
ぶんいじょうどくしょ 10分以上読書をした	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	
あさ ひる よる のこ 朝、昼、夜のごはんを残さず ぜんぶた 全部食べた	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	
がくねん ぶん 学年×10分+10分 かていがくしゅう おこな の家庭学習を行った	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	(1 ポイント)	
お世話 ポイント								1回目の合計

ポイントがたまったら ○ でかこんでね！

0ポイント

8ポイント

16ポイント

24ポイント

32ポイント

42ポイント