

# 生活リズムチェックシート

年 組 なまえ

チャレンジ! はやおほやお早寝早起

チャレンジ! かていがくしゅう家庭学習

チャレンジ! てあら手洗い

おきる時じく( )時( )分  
 ねる時じく( )時( )分

1日( )時間( )分  
 始める時はじく( )時( )分  
 終わる時おく( )時( )分

★かえ帰ってきたら  
 ★しょくじ まえ食事の前に

がっぴ 月日	<small>はやおほ</small> 早寝早起	がくしゅう 学習	てあら 手洗い	けんおん 検温	きょう 今日のふりかえり (がんばったことや明日がんばりたいことを書こう)	おうちの人 のサイン
4/18						
4/19						
4/20						
4/21						
4/22						
4/23						
4/24						
4/25						
4/26						
4/27						
4/28						
4/29						
4/30						
5/ 1						
5/ 2						
5/ 3						
5/ 4						
5/ 5						
5/ 6						

◎よくできた ○できた ×できなかった

