

ほくしんしょうちゅうがっこう
北進小中学校

せいかつ
生活リズムチェックシート

「早寝早起朝ごはん」運動



～朝食をとらずに登校する子をゼロに～

がっこうがやすみでも、はやね、はやおき、あさごはん

1. たいおんをはかってかきましましょう。
 2. ねるじかん、おきるじかんをきめて、できたら○をしましょう。
 3. あさごはんをたべたら、○をしましょう。
 4. トイレや、そのひのきぶんもチェックしましょう。
- * じぶんでかいてみましょう。とうこうびにもってきましょう。
- * 書けない場合は、保護者の方がご記入下さい。登校日に持たせて下さい。

