

自由チャレンジ！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 (かそくではなしあったことをかこう)

提出はありません

チェックを自分で決めて
取り組みましょう

1 かいめ

もくひょうじこく 目標時刻 おきる時刻 ねる時刻

ひづけ	月 /	火 /	水 /	木 /	金 /	こうけい 合計
	(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)	(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)	(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)	(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)	(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)	
あせわポイント						1回目の合計

2 かいめ

もくひょうじかん 目標時間 家庭学習時間 機器使用時間

ひづけ	月 /	火 /	水 /	木 /	金 /	こうけい 合計
	(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)	(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)	(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)	(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)	(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)	
あせわポイント						2回目の合計

生活リズムは
「ころころ」からだをさだめる
じぶんのおせわだよ！

あせわポイントをためて
ひまわりをさだめて

ポイントがたまったら ○ でかこんでね！



ポイントがたまったら ○ でかこんでね！

