

家族チャレンジ！生活リズムチェックシート①

提出 6/29 (月)

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)

保護者確認印

学校確認印

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
6/15	6/16	6/17	6/18	6/19		
はやおき	(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)	
あいさつ	(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)	
あさごはん	(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)	
かてい がくしゅう	(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 ・スマホの使用	(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)	
はやね	(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 機器使用时间

ひづけ	月	火	水	木	金	こうけい 合計
6/22	6/23	6/24	6/25	6/26		
はやおき	(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)	
あいさつ	(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)	
あさごはん	(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)	
かてい がくしゅう	(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 ・スマホの使用	(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)	
はやね	(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)	
おせわ ポイント						2回目の合計

生活リズムは
じぶんのおせわだよ！

おせわポイントをためて
ひまわりを育てよう！

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！

