

時間の使い方が  
上手になると  
前向きな生活が  
送れるよ♪



## 家族チャレンジ

# 『生活リズムチェックシート』の取り組み方

千歳市立緑小学校

ポイントは  
肯定的な声かけ♪

### 手順

1 提出しますので  
ていねいに  
書きましょう。

## 家族チャレンジ！生活リズムチェックシート①

6 年 3 組 40 番  
名前 千歳 みどり

ふりかえり (かそくではなしあったことをかこう)  
ゲームの時間をへらすと、時間によゆう  
ができたので他のリズムもよくなった。

提出 6/29 (月)

保護者確認印

学校確認印

8 確認印 (サインな  
ども可)  
をお忘れなく!

7 親子で一緒に  
ふりかえりまし  
ょう。

2 分かれています  
が10日間 (1か  
いめ・2かいめ両  
方) の目標です。

1 かいめ	おきる時刻					ねる時刻					
	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	
ひづけ	6/15	6/16	6/17	6/18	6/19	合計					
はやおき	🍀	🍀	🍀	🍀	🍀	5					
あいさつ	❤️	❤️	❤️	❤️	❤️	5					
あさごはん	♣️	♣️	♣️	♣️	♣️	5					
かてい がくしゅう	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	4					
テレビ・ゲーム ・スマホの使用	💎	💎	💎	💎	💎	4					
はやね	★	★	★	★	★	3					
おせわ ポイント	6	6	4	5	5	1日目の合計	26				

3 できたら  
1ポイント。  
シールをはった  
り、色をぬったり  
しましょう。

4 1日のおせわ  
ポイントの合計。  
その日のがんばり  
度がわかります。



2 かいめ	家庭学習時間					機器使用時間					
	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	
ひづけ	6/22	6/23	6/24	6/25	6/26	合計					
はやおき	🍀	🍀	🍀	🍀	🍀	5					
あいさつ	❤️	❤️	❤️	❤️	❤️	5					
あさごはん	♣️	♣️	♣️	♣️	♣️	5					
かてい がくしゅう	🔴	🔴	🔴	🔴	🔴	5					
テレビ・ゲーム ・スマホの使用	💎	💎	💎	💎	💎	5					
はやね	★	★	★	★	★	5					
おせわ ポイント	6	6	6	6	6	2日目の合計	30				



生活リズムは  
こうすることで  
じぶんのおせわだす!

おせわポイントをためて  
ひまわりを育てよう!

2 左に同じです

6 5日間の項目  
ごとの合計。  
その週にがんばっ  
たことがわかり  
ます。

5 おせわポイント  
をためていき、  
〇で囲んだり、色  
をぬったり  
しましょう。