

生活リズムチェックシート

小学校
1～3年生用

ねん くみ ばん なまえ

おうちのひとと、
いっしょにかきましょう。

じぶんの目標（もくひょう）
とする1日のせいかつじか
んをつくりましょう！

おやすみの日も、しっかり
目標（もくひょう）をもっ
て、せいかつしましょう！

かき方



《がっこうに行く日》

こうもく	もくひょう	
ねるじこく	じ	ふん
おきるじこく	じ	ふん
べんきょうのじかん	じかん	ふん
本をよむじかん	じかん	ふん
うんどうのじかん	じかん	ふん
テレビ・ゲームのじかん	じかん	ふんまで



《おやすみの日》

こうもく	もくひょう	
ねるじこく	じ	ふん
おきるじこく	じ	ふん
べんきょうのじかん	じかん	ふん
本をよむじかん	じかん	ふん
うんどうのじかん	じかん	ふん
テレビ・ゲームのじかん	じかん	ふんまで



こうもく	月	日	(月)
ねるじこく			⊗
おきるじこく			⊗
べんきょうのじかん			⊗
本をよむじかん			⊗
うんどうのじかん			⊗
テレビ・ゲームのじかん			⊗

あさごはん	⊗
おてつだい	⊗
1日のがんばり度	

じぶんの生活リズムをチェックしよう！

こうもく		月	日	(日)	月	日	(月)	月	日	(火)	月	日	(水)	月	日	(木)	月	日	(金)	月	日	(土)	なんこ〇がいたかな？	
早寝早起	ねるじこく			⊗			⊗			⊗			⊗			⊗			⊗			⊗		こ
	おきるじこく			⊗			⊗			⊗			⊗			⊗			⊗			⊗		こ
学習・読書	べんきょうのじかん			⊗			⊗			⊗			⊗			⊗			⊗			⊗		こ
	本をよむじかん			⊗			⊗			⊗			⊗			⊗			⊗			⊗		こ
うんどうのじかん				⊗			⊗			⊗			⊗			⊗			⊗			⊗		こ
テレビ・ゲームのじかん				⊗			⊗			⊗			⊗			⊗			⊗			⊗		こ
あさごはん				⊗			⊗			⊗			⊗			⊗			⊗			⊗		こ
おてつだい				⊗			⊗			⊗			⊗			⊗			⊗			⊗		こ
1日のがんばり度																								

がんばれたこと・がんばろうとおもうこと

おうちの方からひとこと

先生からひとこと