

生活リズムチェックシートで 夏休みも毎日イキイキ!



毎日の生活習慣づくりの取組は、大人にとって「できてあたりまえ」のことも、子どもたちにとっては、一つ一つ努力して身に付けていくものです。

小さながんばりを見逃さず、たくさんほめることで、よい行動であることを理解しながら、生活習慣を身に付けていくことができます。

テレビやゲーム、ネット利用の時間が長くなるなど生活リズムが乱れやすい夏休みも「生活リズムチェックシート」をつかって、毎日の生活時間を親子でチェック! お子さん自身が目標をもち、達成に向けて進んで取り組めるようにサポートしてあげましょう。

チェックシートは道教委HPからダウンロードできます

生活リズムチェックシート **検索**



夏休み中も、生活習慣の目標をもって実践!

生活リズムチェックシート 小学生 4～6年生用

年 組 番 氏 名

書き方

項目	月 日 (日)	月 日 (月)	月 日 (火)	月 日 (水)	月 日 (木)	月 日 (金)	月 日 (土)	保護者から一言
ねる時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	
起きる時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	
学習の時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
読書の時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	
運動の時間	時間 分以内	時間 分以内	時間 分以内	時間 分以内	時間 分以内	時間 分以内	時間 分以内	
テレビ・ゲームの時間	時間 分以内	時間 分以内	時間 分以内	時間 分以内	時間 分以内	時間 分以内	時間 分以内	
朝ごはん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
お手伝い	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1日のがんばり度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

1週間の学習・読書・運動・遊び時間をチェック!

学習した時間合計	時間 分	運動した時間合計	時間 分
読書の時間合計	時間 分	テレビ・ゲームの時間合計	時間 分

先生から一言



親子で話し合っ
て、一緒に目標を決めることは、家庭での約束づくりにつながります。

項目	目標時間
ねる時刻	時 分
起きる時刻	時 分
学習の時間	時間 分
読書の時間	時間 分
運動の時間	時間 分
テレビ・ゲームの時間	時間 分以内

地域の行事などに積極的に参加し、夏休みだからこそできる体験を!



お問い合わせは
北海道教育庁 生涯学習推進局 生涯学習課
電話 011-204-5744 (直通)