



せいかつ
～生活リズムチェックシート～

本をおむじかんやさっすうをきめてね!

だいすき!

小学校
1～3年生よう

なまえ

小学校 ねん くみ

(男・女)

みほん	10ぶん	20ぶん	30ぶん	40ぶん	50ぶん	1じかん	よんだ本の だい名	本をよんだじかん	テレビ・ゲーム	おきたじこく	ねたじこく	とてもがんばりました	がんばりました	もうすこし!がんばろう!
8月11日(木)							かちかち山	じかん 35ぶん	じかん 30ぶん	6じ30ぶん	22じ ぶん		○	

※1じかんよりおおく本をよんだときは、そのじかんをかきましよう。保護者の方はいずれかに○を記入ください。

はじめの1しゅうかん	10ぶん	20ぶん	30ぶん	40ぶん	50ぶん	1じかん	よんだ本の だい名	本をよんだじかん	テレビ・ゲーム	おきたじこく	ねたじこく	とてもがんばりました	がんばりました	もうすこし!がんばろう!
月 日()								じかん ぶん	じかん ぶん	じ ぶん	じ ぶん			
月 日()								じかん ぶん	じかん ぶん	じ ぶん	じ ぶん			
月 日()								じかん ぶん	じかん ぶん	じ ぶん	じ ぶん			
月 日()								じかん ぶん	じかん ぶん	じ ぶん	じ ぶん			
月 日()								じかん ぶん	じかん ぶん	じ ぶん	じ ぶん			
月 日()								じかん ぶん	じかん ぶん	じ ぶん	じ ぶん			
月 日()								じかん ぶん	じかん ぶん	じ ぶん	じ ぶん			
ごうけい							よんだ本のかず	さつ	じかん ぶん					

おわりの1しゅうかん	10ぶん	20ぶん	30ぶん	40ぶん	50ぶん	1じかん	よんだ本の だい名	本をよんだじかん	テレビ・ゲーム	おきたじこく	ねたじこく	とてもがんばりました	がんばりました	もうすこし!がんばろう!
月 日()								じかん ぶん	じかん ぶん	じ ぶん	じ ぶん			
月 日()								じかん ぶん	じかん ぶん	じ ぶん	じ ぶん			
月 日()								じかん ぶん	じかん ぶん	じ ぶん	じ ぶん			
月 日()								じかん ぶん	じかん ぶん	じ ぶん	じ ぶん			
月 日()								じかん ぶん	じかん ぶん	じ ぶん	じ ぶん			
月 日()								じかん ぶん	じかん ぶん	じ ぶん	じ ぶん			
月 日()								じかん ぶん	じかん ぶん	じ ぶん	じ ぶん			
ごうけい							よんだ本のかず	さつ	じかん ぶん					

2しゅうかんシートをつけて おもったことを かきましよう。



保護者から一言

先生から一言

