

生活チェックシート

くみ組 なまえ
名前

まいにち げんき す はや はや あさ
毎日を元気に過ごすためには「早ね・早おき・朝ごはん」で、きそ
く 正しい せいかつ おく ことが たいせつ やす あいだ じぶん しゅうかん
正しい生活を送ることが大切です。お休みの間も、自分で1週間の
もくひょう ただ せいかつ おく ころ
目標をたて、きそく正しい生活を送るように心がけましょう。

こんしゅう もくひょう
今週の目標

おきる^{じかん}時間

ねる時間 じかん

☆できているところには好きな色をめりましょう☆ (提出の必要はありません。)

	/ (月)	/ (火)	/ (水)	/ (木)	/ (金)	/ (土)	/ (日)
①朝7時にまでに起きた あさ じ おきだす							
起きた時間 おきだす じかん	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
ねおきのようす	すっきり・ふつう・ねむい	すっきり・ふつう・ねむい	すっきり・ふつう・ねむい	すっきり・ふつう・ねむい	すっきり・ふつう・ねむい	すっきり・ふつう・ねむい	すっきり・ふつう・ねむい
②朝ごはんを食べた あさ たべ							
③1日3回歯みがきをした いち にち かいは							
〇をつけよう あさ ひる よる 朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜	朝・昼・夜
④うんちをした あさ ひる よる 朝・昼・夜のいつでも1日1回以上でたら色をぬる							
⑤テレビ、ゲーム、パソコン、 スマホなどは9時までにやめた あさ じ やめる							
使った時間 つか じかん	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
⑥1～3年生は9時、4～6年生 は10時までにふとんにいった。 ねんせい ねんせい ふとん い							
ふとんにいった時間 ふとん い じかん	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分