

■ 生活チェック 1年生～4年生 生活リズムがポイント

3点・・・いつも 2点・・・ときどき 1点・・・ほとんどない

0点・・・全くなし

※()は自分で考えてみましょう。

	項目	内 容	月	火	水	木	金
朝	目ざめ () 時	自分からおきられた(3) おこして もらってすぐおきた (2) なかなか おきられなかった (1)					
	歯みがき せんめん	自分からした(3) 言われてした (2) しなかった(0)					
	朝ごはん	食べた(3) 少し食べた(2) 食べなかった(0)					
	はいせつ	朝出た(3) 一日のあいだに出た (2) 出なかった(0)					
お う ち の く ら し	学習 () 時間	しっかりできた(3) はん分くらい した(2) なかなかしなかった(1)					
	うちの しごと	()した(3) しなかった(0)					
夜	食事	しっかり食べた(3) 少し残した(2)					
	読書	30分以上した(3) 少し読んだ (2) 全く読まなかった(0)					
	ねる	9時までにねた(3) 10時にねた (2) 11時すぎにねた(0)					
	家族との あいさつ	おはようとおやすみなさいをした (3) 少しはあいさつをした(2) 全くしなかった(0)					
合 計		総 計					