

■ 生活チェック 5年生～中学生 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

	項目	内 容	月	火	水	木	金
朝	起床 () 時	自分から起きられた(3) 起こしてもらってすぐ起きた(2) なかなか起きられなかった(1)					
	歯みがき 洗面	自分からした(3) 言われてした(2) しなかった(0)					
	排泄	朝出た(3) 一日の間に出た(2) 出なかった(0)					
家 で の く ら し	学習 () 時間	自分からした(3) 言われてした(2) なかなかしなかった(1)					
	自主学习	()時間以上した(3) 少しした(2) しなかった(0)					
	家の仕事	()した(3) しなかった(0)					
	運動	()分以上した(3) 少しした(2) 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)					
	就寝	10時までに寝た(3) 11時頃に寝た(2) 11時過ぎに寝た(1)					
家族との挨拶		おはようとおやすみなさいをした(3) 少しは挨拶をした(2) 全くしなかった(0)					
合 計		総 計					