



# せい かつ 生活リズムカード

たん にん せんせい だ ひ  
担任の先生に出す日  
※ 2月8日(水)

☆ 2月1日(水)～2月7日(火)

ねん なまえ  
年 名前

① **起きる時刻**を決めよう！  時  分

自分で決めた時刻に起きることができましたか？ (できたら○・できなかつたら×)

② **朝ごはん**をしっかり食べましたか？ (食べたら○・食べなかつたら×)

③ **歯みがき** (朝昼夜の3回以上みがいたら○・3回みがかなかつたら×)

④ **テレビを見る時間**を決めよう！ (守れたら○・守れなかつたら×)

学校がある日 →  時  分      休みの日 →  時  分



⑤ **ねる時刻**を決めよう！ 自分で決めた時刻に起きることができましたか？

時  分 (できたら○・できなかつたら×)



⑥ **本を読んだ時間**を書きましょう。(  ) ←読み終わった本の冊数を書きましょう！

⑦ **勉強した時間**を書きましょう。



⑥と⑦は○○分で書いてね！

	①早起き	②朝ごはん	③歯みがき	④テレビ	⑤早寝	⑥読書時間 (読んだ本の冊数)	⑦学習時間
1日(水)						分( )	分
2日(木)						分( )	分
3日(金)						分( )	分
4日(土)						分( )	分
5日(日)						分( )	分
6日(月)						分( )	分
7日(火)						分( )	分
ごう けい 合計	こ 個	こ 個	こ 個	こ 個	こ 個	分( 冊)	分

○の数を書いてね！

☆ 一週間の反省を書こう！



※押印・チェック欄

保護者	担任