

1 週間の生活リズムチェックシート

小学校1～3年生用

陵雲小学校

年 組

氏 名



もくひょう

提出日 月 日 ()

起きる時刻 () 時 () 分

寝る時刻 () 時 () 分

1日の学習時間

() 分間

- ★あてはまるところに「○」を書きましょう。
- ★合計回数^{ごうけいかいすう}のところには、合計^{ごうけい}の数^{かず}を書きましょう。

テレビ、インターネット、パソコン、タブレット端末^{たんまつ}、スマートフォン、ゲームなどとふれた時間^{じかん}

日付	おきる じこく	あさ ごはん	かていがくしゅうのじかん								どくしよ 読書	てつだい コミュニ ケーション など	メディアの時間 じかん				ねる じこく
	たっせいできた	たべた	70 ぶんかん 以上	60 ぶんかん	50 ぶんかん	40 ぶんかん	30 ぶんかん	20 ぶんかん	10 ぶんかん	できなかつた	10 ぶん以上 できた	できた	60 ぶん以下	60 ぶんから 90 ぶん	90 ぶんから 120 ぶん	120 ぶん以上	たっせいできた
ごうけいかいすう 合計回数																	

<1 週間の感想やふりかえり>

<家族の方から一言>