
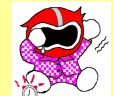






～心とからだを元気にする10のチェック表～

年 組 名前:

～チェックを始めるみなさんへ～

このチェック表は、みなさんがどのように1日をすごしているかを自分で見直し、いろいろなことに気づいてもらうためのものです。毎日チェックするのは大変ですが、がんばってチェックしましょう。そして気づいたことを記入してみましょ。

月 日	ねた時間 	おきた時間 	すいみん時間	あさ 朝ごはん 食べた ○ 食べなかった×	もの 物を大切に できた ○ できなかった× わからない△	あいさつ できた ○ できなかった× わからない△	TVを観たり ゲームを した時間 	読書をした 時間 	家庭学習を した時間 	外で遊んだ り運動をし た時間 
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間 分				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分

がんばれたかな？

よかったことやこれから気をつけたいことを書いてみよう

今月は…

点

保護者のみなさんからお子さんへ一言

お子さんががんばっていたこと、来月がんばってほしいことなどを記入して下さい。

～保護者のみなさんへ～

お子さんの生活リズムや心の育成は各家庭で身につけなければならないとても大切なものです。

お子さんの生活リズムを更に望ましいものにするために、各家庭でお子さんと一緒に取り組みをされるようお願いいたします。

【由仁町教育委員会】

チェック表の使い方

毎日の生活をどのようにすごしているかを知ることとはとても大切です。1日の終わりにチェック表に記入して振り返ってみましょう！

- ①チェック表は保護者の方にも見てもらいましょう
- ②まずは名前を記入しましょう
- ③起きた時間は今日の朝の時間、ねた時間は前の日のねた時間を記入します
- ④1日の終わり（寝る前など）に記入しましょう（まとめて記入はしないようにしましょう）
- ⑤1か月チェックが終わったら自分で気づいたことを記入し、保護者の方に見てもらいましょう
- ⑥保護者の方は、お子さんの変化や努力している姿についてコメントしてあげましょう

～心とからだを元気にする10のチェック表～

4年1組 名前: 由仁 太郎

～チェックを始めるみなさんへ～

このチェック表は、みなさんがどのように1日をすごしているかを自分で見直し、いろいろなことに気づいてもらうためのものです。毎日チェックするのは大変ですが、がんばってチェックしましょう。そして気づいたことを記入してみましょう。

月 日	ねた時間	おきた時間	すいみん時間	朝ごはん 食べた ○ 食べなかった ×	物を大切に できた ○ できなかった × わからない △	あいさつ できた ○ できなかった × わからない △	TVを観たり ゲームを した時間	読書をした 時間	家庭学習を した時間	外で遊んだり 運動をし た時間
月 日	時 分	時 分	時間				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月	きにゅうれい 【記入例】		時間				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
日	時 分	時 分	時間				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
ひ	か くだ 日にちを書いて下さい		あさ じかん か 朝起きた時間を書いて下さい	あさ きにゅう 朝ごはんやあいさつについて記入しましょう			てれび どくしょ あそ うんどう じかん きにゅう TVや読書、遊んだり運動した時間を記入しましょう			
月	時 分	時 分	時間				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
4月2日	22時30分	6時30分	8時間00分	○	○	△	2時間	1時間	1時間30分	2時間
4月3日	23時30分	7時00分	7時	×	△	×	4時間	0時間	0時間	0時間
まえ ひ	じかん きにゅう 前の日のねた時間を記入しましょう		まえ ひ よる なんじかんね 前の日の夜から何時間寝たか記入しましょう				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
月 日	時 分	時 分	時間				時間 分	時間 分	時間 分	時間 分

この1か月を振り返って

よかったことやこれから気をつけたいことを書いてみよう

あいさつがあまりできなかったから、次はがんばりたいねるじかんはきちんとまもれたとおもう

きちんとできたこと、
できなかったことを記入
しましょう

今日は...

80点

保護者のみなさんからお子さんへ一言

お子さんががんばっていたこと、来月がんばってほしいことなどを記入して下さい。

近所のおじさんやおばさんにもきちんとあいさつできるといいですね
あさじぶんでおきれるようになったのはえらいですね

～保護者のみなさんへ～

お子さんの生活リズムや心の育成は各家庭で身につけなければならないとても大切なものです。

お子さんの生活リズムを更に望ましいものにするために、各家庭でお子さんと一緒に取り組みをされるようお願いいたします。

【由仁町教育委員会】