生活・健康チェックシート

敷島北小学校
4～6年生用

年　　番　氏名

家族と相談して、自分の目標とする生活時間を設定しよう！

項　目	目　標
体温（平熱）	℃
ねる時刻	時　分
起きる時刻	時　分
学習の時間	時間　分
読書の時間	時間　分
運動の時間	時間　分
テレビ・ゲームの時間	時間　分以内

書き方

項　目	月　日（月）
体温	36．5℃
ねた時刻	21時00分
起きた時刻	6時00分
すいみん時間	9時間00分
学習した時間	1時間20分
学習した内容	算数・国語
読書した時間	時間30分
読んだ本	坊っちゃん

○か×を付けます

運動した時間	1時間20分
テレビ・ゲームの時間	時間30分
朝ごはん	⊗
お手伝い	⊗
がんばり度	

今週の目標！

自分の生活リズムをチェックしよう！

項　目		5月11日(月)	5月12日(火)	5月13日(水)	5月14日(木)	5月15日(金)	5月16日(土)	5月17日(日)	保護者から一言
体　温		℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	
早寝早起き	ねた時刻	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	
	起きた時刻	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	
	すいみん時間	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	
学習タイム	学習した時間	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	
	学習した内容								
読書タイム	読書した時間	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	
	読んだ本								
運動した時間		時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	
テレビ・ゲームの時間		時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	
朝ごはん		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
お手伝い		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
1日のがんばり度									

今週の目標！

自分の生活リズムをチェックしよう！

項　目		5月18日(月)	5月19日(火)	5月20日(水)	5月21日(木)	5月22日(金)	5月23日(土)	5月24日(日)	保護者から一言
体　温		℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	
早寝早起き	ねた時刻	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	
	起きた時刻	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	
	すいみん時間	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	
学習タイム	学習した時間	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	
	学習した内容								
読書タイム	読書した時間	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	
	読んだ本								
運動した時間		時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	
テレビ・ゲームの時間		時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	
朝ごはん		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
お手伝い		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
１日のがんばり度									