「早寝早起き朝ごはん運動」生活リズムチェックシート

1. 一週間の生活目標を決めよう！

＜平日＞

項　目	目　標
寝る時刻	時　分
起きる時刻	時　分
家庭学習の時間	時間　分
運動の時間	時間　分
読書の時間	時間　分
テレビ・ゲーム・スマホの時間	時間　分

＜休日＞

項　目	目　標
寝る時刻	時　分
起きる時刻	時　分
家庭学習の時間	時間　分
運動の時間	時間　分
読書の時間	時間　分
テレビ・ゲーム・スマホの時間	時間　分

＜書き方の例＞

項　目	目　標
寝る時刻	２２　時　００　分
起きる時刻	６　時　００　分
家庭学習の時間	２　時間　００　分
運動の時間	１　時間　３０　分
読書の時間	時間　４５　分
テレビ・ゲーム・スマホの時間	１　時間　００　分

親子いっしょに
生活リズムチェック！

親子で話し合って
1週間の目標を
設定しましょう。

2. 自分の生活リズムをチェックしよう！

項　目	月　日(日)	月　日(月)	月　日(火)	月　日(水)	月　日(木)	月　日(金)	月　日(土)
寝た時刻	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
睡眠時間	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分
家庭学習した時間	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分
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
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
テレビ・ゲーム・スマホの時間	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分
朝ごはんを食べた	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗

3. 一週間チェックが終わったら保護者と一緒に振り返ってみよう！