

# 生活リズムチェックシート

# 小学校 4~6 年生用

## 平日

自分の目標とする  
一日の生活時間を決めよう！

ねる時刻	時	分
起きる時刻	時	分
勉強の時間	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

## 休日

学校が休みの日も  
目標を決めて、生活しよう！

ねる時刻	時	分
起きる時刻	時	分
勉強の時間	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

この順番でチャレンジしましょう！

- ① 「学年、組、名前」を記入しましょう。
- ② <平日・休日>の目標時間を記入しましょう。
- ③ チェック表に日にちを記入して、1日目からスタートしましょう。
- ④ 目標どおりにできたら○をなぞりましょう。



- ⑤ 7日目まで終わったら
  - をなぞった数をかぞえて、右はしのに記入しましょう。
  - 7日間の「がんばり度」がどうだったか、○をつけましょう。
  - 「あなたががんばれたこと・がんばろうと思うこと」を記入しましょう。
  - おうちの人に「おうちの人から一言」を書いてもらいましょう。



- ⑥ 先生に提出しましょう！

年 組 名前

こゝろ 項目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	1週間で いくつ○が なぞれたかな？
	/	/	/	/	/	/	/	
ねた時刻	○	○	○	○	○	○	○	個
起きた時刻	○	○	○	○	○	○	○	個
勉強の時間	○	○	○	○	○	○	○	個
読書の時間	○	○	○	○	○	○	○	個
運動の時間	○	○	○	○	○	○	○	個
テレビ・ゲームの時間	○	○	○	○	○	○	○	個
朝ごはん	○	○	○	○	○	○	○	個
お手伝い	○	○	○	○	○	○	○	個

あなたの生活リズムチェック  
「がんばり度」は？



できた  
( )



まあまあ  
( )



できなかった  
( )

あなたががんばれたこと・がんばろうと思うこと

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

おうちの人から一言

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# ね 早寝 早起き 朝ごはん



## 身につけたい基本的な生活習慣しゅうかん

### ね 早寝・早起きをする

早寝早起きは、規則正しい生活リズムの基本です。6時30分までに起きて、9時までに寝ることを目標にしましょう。



### ちよう 栄養バランスのよい 朝ごはんを食べる

朝ごはんは、一日を元気にスタートするための大切なエネルギーです。ごはん・パン＋おかず一品以上を食べるようにしましょう。



### あいさつをする

あいさつは、コミュニケーションをとるための第一歩です。まずは、家族みんなであいさつをしましょう！



### トイレの習慣を 身につけるしゅうかん

朝ごはんを食べて、朝、うんちをする習慣を身につけましょう。



### テレビ・ゲームの 時間を決める

一日のうち、テレビを見たりゲームをしたりする時間を、おうちの人と決めましょう。



### 運動・外で遊ぶ

たくさん食べて元気に生活するために、運動をしたり、外で遊んだりして、体力をつけましょう。



## パパッと簡単！朝ごはんレシピ



### 卵かけごはんの丸焼き

材料（2人分）

ごはん…180g（茶碗1杯）

卵…1個（Lサイズ）

しょうゆ…大さじ1

粉チーズ…大さじ1

サラダ油…大さじ1

作り方

- ① ボールに熱いごはんを入れ、卵としょうゆと粉チーズも入れて、よくかき混ぜる。
- ② フライパンを熱してサラダ油を入れ、半量ずつ丸くまとめたものを入れて、焼く。
- ③ 裏返して軽く押しながら両面をパリッと焼き上げればできあがり！

出典：農林水産省ホームページ「めざましごはん」