



しゅうかん せいかつ

1 週間の生活リズムチェックシート

1~3年生用

チャレンジ! 早寝早起き

はやねはやおき



<もくひょう>

おきる時こく () 時 () 分

ねる時こく () 時 () 分

おびひろしりつ しょうがっこう
帯広市立〇〇小学校
ねん ぐみ なまえ
年 組 なまえ

おうちの人とそうだんしてきめましょう。

ひつけ	あさごはん	はやおき	はやね
7月 11日 (月)	たべた・たべなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
7月 12日 (火)	たべた・たべなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
7月 13日 (水)	たべた・たべなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
7月 14日 (木)	たべた・たべなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
7月 15日 (金)	たべた・たべなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
7月 16日 (土)	たべた・たべなかった	できた・できなかった	できた・できなかった
7月 17日 (日)	たべた・たべなかった	できた・できなかった	できた・できなかった

チャレンジ! 家庭学習

かていがくしゅう



もくひょう時間

1日 () 分

ますが足りなかった日は、ここに数字で書いてもらいましょう。

ひつけ がくしゅう じかん 学習した時間	時間 (分)				☆10分ごとに1ますぬりましょう				がくしゅう したこと	
	30	60 (1時間)	90	120 (2時間)						
7月 11日 (月)									分 ・しゅくだい () ・かていがくしゅう () ・ほんよみ () ・そのほか ()	
7月 12日 (火)									分 ・しゅくだい () ・かていがくしゅう () ・ほんよみ () ・そのほか ()	
7月 13日 (水)									分 ・しゅくだい () ・かていがくしゅう () ・ほんよみ () ・そのほか ()	
7月 14日 (木)									分 ・しゅくだい () ・かていがくしゅう () ・ほんよみ () ・そのほか ()	
7月 15日 (金)									分 ・しゅくだい () ・かていがくしゅう () ・ほんよみ () ・そのほか ()	
7月 16日 (土)									分 ・しゅくだい () ・かていがくしゅう () ・ほんよみ () ・そのほか ()	
7月13日 (日)									分 ・しゅくだい () ・かていがくしゅう () ・ほんよみ () ・そのほか ()	
合計	7日間の合計時間 (お家の人に計算してもらいましょう。)								分 いっしゅうかん をふり かえろ う	よくできた だいたいできた あまりできな かった

<家族の方から一言>

☆提出は
7月19日!