



～げんきカード～

ねん 年
くみ 組

※ 生活リズムをととのえるために自分の目標やルールを決めよう!

＜ねる時間の目標＞	
1・2年生	8時半
3・4年生	9時
5・6年生	9時半

＜かきかた＞
できた…○
できなかった…×

		こうもく	例	()	()	()	()	()	()	()	ふりかえり
		じぶん									
あさきろく	1	きのう、ねたじこく	8:30	:	:	:	:	:	:	:	
	2	きょう、おきたじこく	7:00	:	:	:	:	:	:	:	
	3	あさごはんを たべられた	○								
	4	あさごはんのあと はみがきをした	○								
ひる	5	ひるごはんのあと はみがきをした	○								
よるきろく	6	きょう1日で なん分メディアを見たか	60分	分	分	分	分	分	分	分	おうちの人から
	7	きょう1回以上 大べんをした									
	8	ねる前に はみがきをした									
	9	自分の目標や ルールがまもれた	○								
		おうちの方 チェック	✿								

☆ 日にちを決めて、取り組んでみてください。生活リズムをふり返ってみましょう。提出の必要はありません。
 ☆ おうちの人にも毎日チェックしてもらいましょう。
 ☆ 生活リズムが乱れていると感じた人は、印刷をして毎日取り組むこともおすすめです。生活リズムを整えて「げんき」に過ごしましょう☆

