

佐野市の子どもの生活チェックシート

～1週間の生活をチェックしよう～

___年___組 なまえ()
 ___月___日()～___月___日()

はやね はやお
早寝・早起き
 あさ
・朝ごはん

できたら☑	月	火	水	木	金	土	日
起きた時間	□	□	□	□	□	□	□
寝た時間	□	□	□	□	□	□	□
朝食	□	□	□	□	□	□	□

小学生は午後10時より前に
 中学生は午前0時より前に寝よう
 朝は午前7時より前に起きよう



かてい がくしゅうじかん
家庭での学習時間は？

家庭学習の時間を書こう

月	火	水	木	金
___分	___分	___分	___分	___分
土	日	きゅうじつ わす 休日も忘れずにね		
___分	___分			

小学生は「学年×10分+30分」
 中学生は「2時間以上」



テレビやゲーム
 じかん き
は時間を決めて

勉強するときはテレビを消そう
 週に1回は「ノー・テレビ・デー」
 自分に合った適度な運動もしよう！

テレビとゲームの合計時間を書こう

月	火	水	木	金
___分	___分	___分	___分	___分
土	日	テレビもゲームも がまんした日は◎だよ		
___分	___分			



かていがくしゅう くふう
家庭学習を工夫しよう！

復習：テストで間違えたところや苦手な所は繰り返し学習しよう
 予習：明日の準備をしながら、明日の学習内容をチェックしよう

できたら☑	月	火	水	木	金	土	日
宿題	□	□	□	□	□	□	□
復習	□	□	□	□	□	□	□
予習	□	□	□	□	□	□	□



できたら☑	月	火	水	木	金	土	日
運動した日	□	□	□	□	□	□	□

お家の人から