練馬区立南田中小学校

令和２年度
冬休み

生活リズム　チェックカード

年　　組　名前

《やり方》① (　　)の中は、お家の人と相談して決めましょう。　② できたところは、色を塗りましょう。

	／ ( )	／ ( )	／ ( )	／ ( )	／ ( )	／ ( )	／ ( )
(　　)時(　　)分までに起きる。							
朝ごはんを2品以上食べる。							
朝と夜、歯みがきをする。							
うんちをする。							
ゲームやネットは(　　)分以内にする。							
家族に「おはよう」「おやすみ」を言う。							
(　　)時(　　)分までに寝る。							