



生活リズムチェック表

小・中・高等部 年組 氏名()

安全、元気で楽しい生活を送れるように生活のリズムを整えよう！ できたら担任の先生にもみてもらおう。

	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()	月 日()
早寝 (10時までには寝た) 	(時 分) に寝た	(時 分) に寝た	(時 分) に寝た	(時 分) に寝た	(時 分) に寝た	(時 分) に寝た	(時 分) に寝た
早起き (7までにおきた) 	(時 分) に起きた	(時 分) に起きた	(時 分) に起きた	(時 分) に起きた	(時 分) に起きた	(時 分) に起きた	(時 分) に起きた
よく寝むれた (はい:○ いいえ△)							
朝食をしっかり食べた  (はい:○ いいえ△)							
排便あり (あり:○ なし:△)  (した:○ しない:△) 朝食後の歯みがき							
○の数							

※ 記入の仕方：できたら○、できなかつたら△、寝る時間や起きる時間が守れなかつたら時間を()に書いてみよう。

○4つ以上：よく頑張ったね！