

がっ き
1 学期

せい かつ ひょう
生活リズムがんばり表



ねん ばん なまえ
年 番 名前

低学年用

じぶんのめあて（がんばろうとおもうこと）

			5/8 げつ (月)	5/9 か (火)	5/10 すい (水)	5/11 もく (木)	5/12 きん (金)
おきた じこく	6時30分までにおきた	◎					
	7時までにおきた	○					
	7時をすぎた	×					
あ さ ごはん	たべた	◎					
	たべなかった	×					
はいべん (うんち)	あさ出た	◎					
	その日のうちに出了た	○					
	出なかった	×					
テレビ ゲーム ネットの 時間	1時間まで	◎					
	2時間まで	○					
	2時間以上	×					
ね る じこく	9時までにねた	◎					
	9時30分までにねた	○					
	9時30分をすぎた (ねたじこくかこう)	×	:	:	:	:	:
1日の合計 ごうけい			/10点	/10点	/10点	/10点	/10点
◎2点 ○1点 ×0点			ごうけい 合計ポイント				/ 50点

がんばったこと・きをつけようとおもうこと

おうちの人から

がっき
1 学期

せいかつ ひょう
生活リズムがんばり表



ねん ばん なまえ
年 番 名前

中学年用

自分のめあて（がんばろうと思うこと）

			5/8 げつ (月)	5/9 か (火)	5/10 すい (水)	5/11 もく (木)	5/12 きん (金)
おきた じこく	6時30分までにおきた	◎					
	7時までにおきた	○					
	7時をすぎた	×					
あさ ごはん	たべた	◎					
	たべなかった	×					
はい便 (うんち)	あさ出た	◎					
	その日のうちに出た	○					
	出なかった	×					
テレビ ゲーム ネットの じかん	1時間まで	◎					
	2時間まで	○					
	2時間以上	×					
ねる じこく	9時30分までにねた	◎					
	9時30分をすぎた (ねたじこくかこう)	×	:	:	:	:	:
1日の合計 ごうけい			/10点	/10点	/10点	/10点	/10点
◎2点 ○1点 ×0点			ごうけい 合計ポイント				/ 50点

がんばったこと・気をつけようと思うこと

おうちの人から

1 学期 生活リズムがんばり表



年 番 名前

高学年用

自分のめあて（がんばろうと思うこと）

			5/8 (月)	5/9 (火)	5/10 (水)	5/11 (木)	5/12 (金)
おきた 時こく	6 時 30 分までにおきた	◎					
	7 時までにおきた	○					
	7 時をすぎた	×					
あ さ ごはん	たべた	◎					
	たべなかった	×					
はい便 (うんち)	あさ出た	◎					
	その日のうちに出た	○					
	出なかった	×					
テレビ ゲーム ネットの 時間	1 時間まで	◎					
	2 時間まで	○					
	2 時間以上	×					
ね る 時こく	10 時までになた	◎					
	10 時をすぎた (ねた時こくかこう)	×	:	:	:	:	:
1 日の合計 ごうけい			/10 点	/10 点	/10 点	/10 点	/10 点
◎2 点 ○1 点 ×0 点			合計ポイント				/ 50 点

がんばったこと・気をつけようと思うこと

おうちの人から