**「生活のリズム」チェック**

　　　　年　　　　組　　　　番

名前

●チェック

ねた時こく，きた時こく，朝ごを食べたかを書きましょう。

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 昨日，ねた時こく | きた時こく | 朝ご（○・×） |
| ／　　（　　） | 時　　　分 | 時　　　分 | 時　　　分 |
| ／　　（　　） | 時　　　分 | 時　　　分 | 時　　　分 |
| ／　　（　　） | 時　　　分 | 時　　　分 | 時　　　分 |
| ／　　（　　） | 時　　　分 | 時　　　分 | 時　　　分 |
| ／　　（　　） | 時　　　分 | 時　　　分 | 時　　　分 |
| ／　　（　　） | 時　　　分 | 時　　　分 | 時　　　分 |
| ／　　（　　） | 時　　　分 | 時　　　分 | 時　　　分 |

●おの人の（１週間のがんばりを見て，一言お願いします。）

………　※ここから下は．じゅぎょうで使うので，何も書き込まないようにしてください　………

①生活リズムがられたところには，色えんぴつでをつけましょう。

②丸をつけて，何か気づいたことはありましたか？