



一日一日を大切に過ごそう！ 生活チェックシート



休校期間中の目標

項目	目標
就寝時刻	時 分
起床時刻	時 分
学習時間	時間 分
読書時間	時間 分
運動時間	時間 分
テレビ・ゲーム	時間 分以内

生活リズムが乱れてしまいがちな休校期間だからこそ
この期間中に達成したい目標を考えてみよう！
 (例) 毎日算数ドリルを2ページ進める、毎日7時に起きる、毎日家の手伝いをするなど

項目	月 日(日)	月 日(月)	月 日(火)	月 日(水)	月 日(木)	月 日(金)	月 日(土)
就寝時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
起床時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
睡眠時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
学習時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
学習内容 (教科名や宿題、予習・復習、 調べ学習等を記入)							
読書時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
読んだ本							
運動時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
テレビ・ゲームの時間	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分	時間 分
朝ごはん	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
手 伝 い	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
前日の反省・振り返り							