生活リズムカード

喜多方市立第三小学校

☆　目標をたてて、規則正しい生活リズムを守りましょう。できたところには☺を書きましょう。

名前	年　番	23日（木）	24日（金）	25日（土）	26日（日）	27日（月）	28日（火）	29日（水）	30日（木）	1日（木）	2日（金）	3日（土）	4日（日）	5日（月）	6日（火）
起床	○　おきる時間 午前　6時　　分														
食事（予定時間）と歯みがき	朝　食　　時　　分														
	食後の歯みがき（朝）														
	昼　食　　時　　分														
	食後の歯みがき（昼）														
	夕　食　　時　　分														
	食後の歯みがき（夜）														
○お手伝いすること															
●　メディアの合計は２時間以内　※　小学生はLINE登録できないので使用しない。															
○ゲーム　（　　）分															
○YouTube　（　　）分															
○DVD　（　　）分															
○テレビ　（　　）分															
就寝	○　ねる時間 午後　9時　　分														
お家の人の確認らん															