

きそく正しい生活をしよう

生活リズムチェック () 月



年	
---	--

○できた

×できなかった

	月	火	水	木	金
きのう、家で10分以上読書をした。					
きのう、() 以上学習をした。					
きのう、おてつだいをした。					
テレビとゲームの時間は2時間以内だった。					
次の日の準備をしてからねた。					
夜、歯みがきをしてねた。					
ゆうべ、() 時 ^じ までにねた。					
今朝、() 時 ^じ までにおきた。					
今朝、朝ごはんを食べた。					
今朝、歯みがきをした。					
今朝、歩いて学校へ来た。					

自分の反せい

家の人から