

# げんきいっぱい カード

住吉小学校 年 組  
なまえ

			が 月	に 日	月 日	月 日	月 日	月 日
			よ う び	曜 日	曜 日	曜 日	曜 日	曜 日
じ 時 ま で に お き る ※ 時 間 を き め よ う	で き た	2 点	じ 時	分 分	時 分	時 分	時 分	時 分
	で き な か っ た	0 点	点	点	点	点	点	点
じ ぶ ん 自 分 で お き た ( 目 覚 ま し 時 計 も い い よ)	で き た	2 点	点	点	点	点	点	点
	で き な か っ た	0 点						
あ さ 朝 ご は ん	食 べ た	2 点						
	少 し 食 べ た	1 点	点	点	点	点	点	
	食 べ な か っ た	0 点						
あ さ 朝 の 歯 み が き	し た	1 点						
	し な か っ た	0 点	点	点	点	点	点	点
か ら だ を 動 か し た ( 30 分 以 上)	で き た	3 点						
	で き な か っ た	1 点	点	点	点	点	点	
	し な か っ た	0 点						
か て い が く し ゅ う し ゅ く ど い 家 庭 学 習 ( 宿 題 な ど)	で き た	2 点	時 間	時 間	時 間	時 間	時 間	時 間
	で き な か っ た	1 点	分	分	分	分	分	分
	し な か っ た	0 点	点	点	点	点	点	点
テ レ ビ ・ ゲ ー ム < 目 標 > 1 時 間 よ り 少 な い	で き た	2 点						
	で き な か っ た	1 点	点	点	点	点	点	点
よ る 夜 の 歯 み が き	し た	1 点						
	し な か っ た	0 点	点	点	点	点	点	点
あ さ 早 ね 時 ま で に ね る ※ 時 間 を き め よ う	で き た	2 点	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
	で き な か っ た	0 点	点	点	点	点	点	点
た の し く す ご せ た	で き た	2 点						
	あ ま り で き な か っ た	1 点	点	点	点	点	点	点
げ ん き い っ ぱ い カ ー ド に ち ょう せ ん し た	1 点		点	点	点	点	点	
1 日 の 合 計			/ 20 点	/ 20 点	/ 20 点	/ 20 点	/ 20 点	

い  
っ  
し  
ゅ  
う  
か  
ん  
一  
週  
間  
の  
合  
計 / 100  
点

●1しゅうかんをふりかえってのかんそう

●おうちの方から

**生活リズム名人!**  
100点以上

とってもよい生活リズムですね。その調子でがんばりましょう。

99~90点

よい生活リズムですね。できていないところは気をつけましょう。

89~60点

生活リズムが少し心配ですね。家族に相談してみよう。

59点以下

生活リズムが少し心配ですね。家族みんなで取り組もう。