きたひろしま生活シート　小学生用

４年　　組　　番 名前

自分の「目標」とする生活時間を設定しよう！

《平日》

項　目	目標時間
起きる時刻	時　　分
ねる時刻	時　　分
学習の時間	時間　　分
本を読む時間	時間　　分

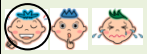
休日も、しっかり「目標」をもって、生活しよう！

《休日》

項　目	目標時間
起きる時間	時　　分
ねる時間	時　　分
学習の時間	時間　　分
本を読む時間	時間　　分

書き方

項　目	月　日（月）
ねた時刻	９時００分
起きた時刻	６時００分
すいみん時間	９時間００分
勉強時間	１時間２０分
学習した内容	算数・国語
本を読んだ時間	時間３０分
読んだ本	３びきの子ぶた

テレビ・ゲームの時間	時間３０分
その他	時間４５分
朝ご飯	⊗
運　動	⊗
お手伝い	⊗
がんばり度	

自分の生活リズムをチェックしよう！

項　目		月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	月　日（　）	保護者の感想など
早寝早起	前日の寝た時刻	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	
	起きた時刻	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	
	すいみん時間	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	
お勉強タイム	学習時間（塾などを含む）	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	
	学習した内容　（教科名や宿題、予習・復習などを記入）								
読書タイム	本を読んだ時間（マンガ 本をのぞく）	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								
お遊びタイム	テレビやゲームの時間	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	
	けい帯電話・スマートフォンを使った時間	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	
	その他（運動、外遊び、少年団活動や習い事、しゅみなど）	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		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
運動（少年団活動などを含む）		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
お手伝い		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	
１日のがんばり度									

1週間の生活時間をチェック！

※ゲーム機でインターネットを行った時間はゲームの時間に含みます。

	すいみん時間	学習時間	本を読んだ時間	テレビ・ゲームの時間	けい帯電話・スマホを使った時間	その他の時間
１週間の合計時間	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分
１日の平均時間	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分	時間　分