

むかわ町生活リズムチェックシート

中学校 3 年

年 名前

時間を有効に使いましょう。

《学校に行く日》

項目	自分の目標
勉強の時間	時間 分
本を読む時間	分
テレビ・ゲーム・スマホの時間	時間 分

《お休みの日》

項目	自分の目標
勉強の時間	時間 分
本を読む時間	分
テレビ・ゲーム・スマホの時間	時間 分

《むかわ町のめやす》

項目	むかわ町の目標
勉強の時間	100分以上 しましょう
本を読む時間	10分以上 読みましょう
テレビ・ゲーム・スマホの時間	1日2時間までにしましょう



☆スマホやネットばかりで睡眠不足になっていませんか。
睡眠時間が減ると、集中力もなくなり、心身の不調の原因に。

「できたら ○ できなかったら ×」を書きましょう。

「今日の自分」は、よくがんばったら ◎ だいたいがんばったら ○ もうすこしは △

記入例	項目	月 日 (月)
	勉強の時間	×
	本を読む時間	○
	テレビ・ゲーム・スマホの時間	○
	今日の自分	◎

項目	月 日 (日)	月 日 (月)	月 日 (火)	月 日 (水)	月 日 (木)	月 日 (金)	月 日 (土)	○の数
勉強の時間								こ
本を読む時間								こ
テレビ・ゲーム・スマホの時間								こ
今日の自分								

1週間 がんばった 自分へ 自分から一言

お家のひとから 一言

先生から 一言