せいかつリズムチェックシート

はやね　はやおき　あさごはん

ねん　　くみ　なまえ

まいにちのせいかつをふりかえろう。

できていたら○　できていなければ×　をつけよう。

毎日何時までにねるか目標をかきましょう。

毎日何時までにおきるか目標をかきましょう。

	ひにち	きのう　じ　ふん までにねた	きょう　じ　ふん までにおきた	きょう朝ごはんをたべた	きょううんちがでた	きょうのきぶんは？
（例）	5 / 1	○	×	○	○	
	/					
	/					
	/					
	/					
	/					
	/					
	/					