



令和 7年 11月 17日  
尾道市立向東小学校  
No. 7

11/18(火)~25(火)



11/18(火)~25(火)は、生活リズムチェック週間です。事前に自分の起きる時刻・寝る時刻を決め5日間チェックをすることで、早寝・早起き・朝ごはんの習慣を意識して生活することを目的としています。今年度も、このチェック週間は中学校と同じ時期に実施しています。ぜひご家庭でも、早寝・早起き・朝ごはんの声かけを宜しくお願いします。

2がっき

チェックしゅうかん[11/18~11/25]

- ①【     】じ【     】ふんにねた。
- ②【     】じ【     】ふんにおきた。
- ③ あさごはんをたべた。 おうちのひとといっしょにきめましょう。

事前に起きる時刻・寝る時刻を決めます。

	11/18	11/19	11/20	11/21	11/25	○のかず
	火	水	木	金	火	
①	○	○	○	○	○	こ
②	○	○	○	○	○	こ
③	○	○	○	○	○	こ

3つの項目ごとに達成できたら色を塗り、5日間のうち何日達成できたか数を記入します。

10P      10P      10P      10P

じかんを      ①が5こ      ②が5こ      ③が5こ  
きめた      まもれた      まもれた      まもれた

守れた項目によって向東っ子元気チャレンジのポイントに加算されます。

ふりかえり

自分でふりかえりをして生活に生かしていきます。