



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かき 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。 おうちのみ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
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
じかんを
きめた
10P
①が5こ
まもれた
10P
②が5こ
まもれた
10P
③が5こ
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。