



生活記録表 (表)



年

組

番

名前

生活リズムを整えて、2学期を気持ちよくスタートしよう！

できたところに○をつけましょう。	9/1(月)	9/2(火)	9/3(水)	9/4(木)	9/5(金)	9/6(土)	9/7(日)	計(○の数)
①朝ごはんを食べる。								/個
②自分から進んで宿題に取り組む。								/個
③次の日の準備をする。								/個
④メディアの使用は1時間以内にする。								/個
保護者サイン								
担任サイン								

小学生のデジタルメディア利用に関するアンケート

おうちの方と一緒にチェック

お子さんが普段利用しているメディア機器に当てはまるものすべてにチェック✓をつけてください。

テレビ

- テレビ番組 (リアルタイム)
- テレビ番組 (録画)
- YouTubeや動画配信サービス (Netflix等)

ゲーム

- 家庭用ゲーム機 (Nintendo Switch、PlayStationなど)
- スマートフォン・タブレットのアプリゲーム
- パソコンのオンラインゲーム
- 携帯型ゲーム機 (ニンテンドー3DSなど)

スマートフォン・タブレット・PC

・お子さん
本人のもの

- スマートフォン
- タブレット
- パソコン

・保護者のものを
利用している

- スマートフォン
- タブレット
- パソコン



ふりかえり 一週間でふりかえって、当てはまるものすべてに○をつけましょう。



よくできたこと

- ・早寝早起きができた
- ・朝ごはんを毎日食べた
- ・メディア使用時間を守れた
- ・毎日元気だった

- ・すすんで宿題に取り組んだ
- ・次の日の準備ができた
- ・朝すっきり目覚めた
- ・その他_____

次がんばりたいこと

- ・もっと早く寝る
- ・早く起きられるようにする
- ・朝ごはんをしっかり食べる
- ・自分から学習に取り組む

- ・メディア使用時間を減らす
- ・次の日の準備をする
- ・その他_____

○の数の合計を
書きましょう。

128



せいかつきろくひょう

生活記録表 (裏) すいみんカレンダー



 年 組 番

 名前

- ①ねむりにつた時間、次の日起きた時間を書きましょう。
- ②記入例を見て、ねもっていた時間を好きな色でぬりましょう。(おずかしい場合には①だけでも大丈夫です。)

ひ 日にち	ようび 曜日	ねむりに つた時間	よる 夜												あさ 朝					ひる 昼					つぎ 次の日 お 起きた時間
			6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	
き に ゆ う れ い	記 入 例	8:30	[ぬりつぶされた領域]																						6:30
9	1 月																								
2	火																								
3	水																								
4	木																								
5	金																								
6	土																								
7	日																								

保護者様へ 睡眠は心身の成長に重要です。そのため、今回のすいみんカレンダーづくりを通して、日々の睡眠について振り返っていただくことを目的としています。記入方法が難しい場合には、保護者の方にも御協力いただけると幸いです。