

( ) 中学校 中学 ( ) 年 年級 ( ) 組 班 名前 姓名 ( )

このチェックシートを使って、本に親しんだり、運動をしたり、規則正しい生活習慣を身に付けよう。  
利用这份考核表，督促自己多读书、多运动，培养一个有规律、健康、良好的生活习惯吧！

家庭読書の日！家庭读书日！

◎家庭読書の日と時間を話し合って決めよう。  
和家人商量着定一个家庭读书的日期和时间吧！

[ ]

〈例〉○月△日の○時～△時、毎週○曜日の○時～△時 など  
例如・○月△日的○点～△点 ・每星期○的○点～△点 等

こんなふうにすすめましょう

让我们一起按以下的方式进行吧

- ① テレビやゲーム、携帯やスマートフォンなどのスイッチを切る。  
关掉电视和游戏、手机等的电源。
- ② 大人といっしょに本を読む。  
和家長一起读书。
- ③ 読んだ本のことについて話をする。  
一起交流一下读书的感想。



三重県教育委員会  
マスコットキャラクター  
みえびい  
三重県教育委員会  
吉祥物 三重勤劳の小蜜蜂

☆起床時刻や就寝時刻など、めあてを保護者と話し合って決めよう。  
和家人商量一下一起定一个每天的作息时间表吧！

☆できたら○、できなかったら×をつけよう。做到了的话划上○，没能做到的话划上×。

項目 项目	日付 日期							
起床 起床	時点 分	○	○	○	○	○	○	○
朝食を食べる 吃早餐		○	○	○	○	○	○	○
テレビを見る・ゲームをする時間 看电视・玩游戏的时间在 [ ] 以内 以内		○	○	○	○	○	○	○
携帯電話・スマートフォン・パソコン使用時のルール 例：リビングで使う。○時以降は保護者に預ける。など 使用手机・智能电话・电脑时的规矩 例如：要在起居室里使用 ○点以后交与家長保管等		○	○	○	○	○	○	○
復習などの学習をする時間 复习等学习的时间 平日 平时在 [ ] 以上 以上 休日 休息日在 [ ] 以上 以上		○	○	○	○	○	○	○
めあてを決めて、運動をする 定一个运动的目标 例 例如：親子でストレッチ等、軽運動を行う。和父母一起做一些伸展运动等 時間を決めて、ウォーキングを行う。など 定一个时间去散步等		○	○	○	○	○	○	○
読書する 读书		○	○	○	○	○	○	○
歯みがきをして就寝 刷牙后睡觉		○	○	○	○	○	○	○
約束 约定 例：自分で立てたスケジュールに従って行動する。など 例如：按照自己所制定的时间表来行动。等		○	○	○	○	○	○	○

1 週間を振り返ろう 回顾一下这周吧

保護者から一言 家長评语

先生から一言 老師评语