

() 小学校小学 () 年年级 () 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決めてよう。
和家人商量着定一个家庭读书的日期和时间吧！

〈例〉〇月△日の〇時～△時、毎週〇曜日の〇時～△時 など
例如・〇月△日的〇点～△点 ・每星期〇的〇点～△点 等

こんなふうにおすすめしよう

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 三重勤労の小蜜蜂

- ✧ 起きる時間やねる時間など、めあてを保護者と話し合っ決めてよう。
和家人商量一下一起定一个每天的作息时间表吧！
- ✧ できたら〇、できなかったら×をつけよう。做到了的话划上〇，没能做到的话划上×。

日付日期							
こう目項目	/	/	/	/	/	/	/
<input type="text"/> 時点 <input type="text"/> 分におきる起床	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
朝ごはんを食べる吃早餐	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
テレビを見る・ゲームをする時間 看电视・玩游戏的时间在 <input type="text"/> 以内 以内	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
携帯電話・スマートフォン・パソコンを使うときのルール 例：リビングで使う。〇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 〇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 <input type="text"/> 以上 以上 休日 休息日在 <input type="text"/> 以上 以上	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
めあてをきめて、うんどうをする 定一个运动的目标 例：なわとびをする。跳绳 友だちと外で元気に遊ぶ。など 和朋友一起去外面玩耍等	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
本を読む 读书	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
<input type="text"/> 時点 <input type="text"/> 分 歯みがきをしてねる 刷牙后睡觉	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
約束 约定 例：手伝いをする。食べ物好ききらいをしない。 など 例如：帮家里做事。吃东西不挑食。等	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗

1 週間をふり返ろう 回顾一下这周吧

保護者から一言 家长评语

先生から一言 老师评语

