

() 小学校 Elementary School () 年 Grade () 組 Section 名前 Name ()

このチェックシートをつかって、本に親しんだり、うんどうをしたり、きそく正しい生活しゅうかんをみにつけよう。
 Use this check sheet to manage a good daily routine, be interested in books, do exercises to have a proper lifestyle.

家で読書の日！ Reading day at home!

◎ 家で読書の日と時間を話し合ってください。

Decide for the day and time of reading books at home.

Ex. 〇月△日の〇時～△時、毎週〇曜日の〇時～△時 など
 Ex. Month/day/time/every of the week, from : to : am/pm

こんなふうにすすめましょう
 Let's challenge as follows:

- ① テレビやゲームなどのスイッチを切る。
Turn off the television and games.
- ② 大人といっしょに本を読む。
Read books together with your parents.
- ③ 読んだ本のことについて話をします。
Establish conversations with your family based on the books that you are reading.

- ✿ おきる時間やねる時間など、めあてをほごしゃと話し合ってください。
- ✿ できたら〇をつけよう。Mark "O" if you achieve each task.



三重県教育委員会
 マスコットキャラクター
 みえびい

日づけ Date	／	／	／	／	／	／	／
目 Task	／	／	／	／	／	／	／
Wake up at <input type="text"/> : <input type="text"/> a.m.	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Eat breakfast	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Watch TV and play games for only <input type="text"/> hour	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Review and study for more than <input type="text"/> hours on weekdays and <input type="text"/> hours on holidays.	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Decide your goal and do exercises. Ex. Play jumping rope or cheerfully play outside with friends	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Read books (or ask someone to read books for you)	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Go to bed at <input type="text"/> : <input type="text"/> p.m. after brushing the teeth.	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
Set a goal to achieve. Ex: Do house chores. Don't be picky on foods that you eat etc.	☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

1週間をふりかえろう
 Look back on what you did this past 1 week

ほごしゃからひとこと
 Comment from parents

先生からひとこと
 Comment from the teacher-in-charge

