

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

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。

Use this check sheet to manage a good daily routine, be interested in books, do exercises to have a proper lifestyle.

かていどくしょ ひ
家庭読書の日！ Reading day at home!

◎家庭読書の日と時間を話し合って決めよう。

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

〈例〉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、携帯やスマートフォンなどのスイッチを切る。
 Turn off the television, games and cellphones, smartphone.
- 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する。
 Establish conversations with your family based on the books that you are reading.

- ☆ 起きる時間やねる時間など、めあてを保護者と話し合って決めよう。
 Talk with the parents and decide for a specific time to sleep and wake up in the morning.
- ☆ できたら〇、できなかったら×をつけよう。Mark "O" if you achieve each task and "X" if not.



| ひつげ 日付 Date | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| こうもく Task | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ | ／ |
| Wake up at ___ : ___ a.m. | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ |
| 朝食はを食べる Eat breakfast | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ |
| テレビを見る・ゲームをする時間 ___ 以内 Watch TV and play games for only ___ hr./min. | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ |
| 携帯電話・スマートフォン・パソコンを使うときのルール Rules in using cellphone, smartphone and computer 例：リビングで使う。〇時以降は保護者に預ける。など Ex. Use gadgets only in the living room, then give it to your parents after use. | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ |
| 復習などの学習をする時間 平日 ___ 以上 休日 ___ 以上 Review and study for more than ___ hours on weekdays and ___ hours on holidays. | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ |
| めあてをきめて、うんどうをする 例：なわとびをする。友だちと外で元気に遊ぶ。など Decide your goal and do exercises Ex. Play jumping rope cheerfully play outside with friends | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ |
| 本を読む Read books | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ |
| 歯みがきをして ___ 時 ___ 分にねる Go to bed at ___ : ___ p.m. after brushing the teeth. | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ |
| 約 束 例：家の手伝いをする。食べ物の好ききらいをしない。など Set a goal to achieve. Ex: Do house chores everyday. Don't be too picky on foods that you eat etc. | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ | ⊗ |

1週間をふり返ろう
 Look back on what you did this past 1 week

保護者から一言
 Comment from parents

先生から一言
 Comment from the teacher-in-charge

