

() 中学校 () 年 () 組 名前 ()

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。

家庭読書の日！

◎ 家庭読書の日と時間を話し合って決めよう。

〈例〉〇月△日の〇時～△時、毎週〇曜日の〇時～△時 など

こんなふうにすすめましょう

- 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。
- ② 大人といっしょに本を読む。
- ③ 読んだ本のことについて話をする。

- ✿ 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。
- ✿ できたら〇、できなかったら×をつけよう。



三重県教育委員会
マスコットキャラクター
みえびい

項目 \ 日付	/	/	/	/	/	/	/
〇時 〇分 起床	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
朝食を食べる	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
テレビを見る・ゲームをする時間 〇〇以内	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
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。 〇時以降は保護者に預ける。など	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
復習などの学習をする時間 平日 〇〇以上 休日 〇〇以上	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
めあてを決めて、運動をする 例：親子でストレッチ等、軽運動を行う。 時間を決めて、ウォーキングを行う。 など	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
読書をする	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
歯みがきをして 〇時 〇分 就寝	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
約 束 例：自分で立てたスケジュールに従って 行動する。 など	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗

1 週間を振り返ろう

保護者から一言

先生から一言

※チェック項目等については、全国学力・学習状況調査結果や全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果を踏まえて作成しました。
※この用紙は、「みえの学力向上県民運動」ホームページよりダウンロードできます。

