

() 小学校 小学 () 年 年级 () 組 班 名前 姓名 ()

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。
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！

か 家でい読書の日！ 家庭读书日！

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

◎ 家でい読書の日と時間を話し合ってきめよう。

和家人商量着定一个家庭读书的日期和时间吧！

- ① テレビやゲームなどのスイッチを切る。
关掉电视和游戏等的电源。
- ② 大人といっしょにほんを読む。
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。

〈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

✿ 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きめよう。

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○をつけよう。做到了的话划上○。



三重県教育委員会
マスコットキャラクター
みえびい
三重县教育委员会
吉祥物 三重勤劳的小蜜蜂

日づけ 日期							
こう目 项目	/	/	/	/	/	/	/
<input type="text"/> 時点 <input type="text"/> 分分におきる 起床	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
あさごはんを 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	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
ふくしゅうなどの 学習をする時間 复习等学习的时间 へい日 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 れい 例如：なわとびをする。跳繩 とも 友だちと外で元気に遊ぶ。など 和朋友一起去外面玩耍等	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
ほんを読む (本を読んでもらう) 读书 (或请父母给自己读故事听)	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
<input type="text"/> 時点 <input type="text"/> 分分 はみがきをしてねる 刷牙后睡觉	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
やくそく 约定 れい 例：手つたいをする。食べもののすききらいを しない。など 例如：帮父母做家务。吃东西不挑食。等	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

1 週間をふりかえろう 回顾一下这周

ほごしゃからひとこと 家长评语

せんせい 先生からひとこと 老师评语

