

なが きゅうこうきかん お がっこう はじ
長い休校期間がもうすぐ終わり、いよいよ学校が始まりますね。

まえ はやねはやお み ととの
その前に！早寝早起きはできていますか？身だしなみは整っていますか？

がっこう はじ まえ じぶん せいかつ み みなお
学校が始まる前に自分の生活リズムや身だしなみを見直してチェックしてみよう！

ひとり むずか ひと うち ひと いっしょ
一人でチェックするのが難しい人はお家の人と一緒にしてみよう。



じかん か こ
時間を書き込み、はい・いいえに○をつけてチェックしてみよう

せいかつ へん 生活リズム編					
1	きのう なんじ ね 昨日は何時に寝ましたか	時	分	ごろ	
2	あさ なんじ お 朝は何時に起きましたか	時	分	ごろ	
3	あさ た 朝ごはんは食べましたか	はい	・	いいえ	
4	き が ふく かた 着替えたときに服を片づけていますか	はい	・	いいえ	
5	か ぞく 家族にあいさつはしましたか	はい	・	いいえ	
6	うち てつだ お家のお手伝いはしていますか	はい	・	いいえ	
み へん 身だしなみ編					
1	ね なお 寝ぐせは直しましたか	はい	・	いいえ	
2	かお あら め 顔は洗いましたか（目ヤニはついていませんか）	はい	・	いいえ	
3	はなげ で 鼻毛は出ていませんか	はい	・	いいえ	
4	まゆげ ふしぜん ぬ まゆげは不自然にそったり、抜いたりしていませんか	はい	・	いいえ	
5	の だんし ヒゲは伸びていないですか（男子のみ）	はい	・	いいえ	
6	は みが 歯をきちんと磨いていますか	はい	・	いいえ	
7	つめ みじか き 爪は短く切っていますか	はい	・	いいえ	
8	も ハンカチやティッシュは持っていますか	はい	・	いいえ	



きにゅうれい
記入例



じかん か こ 時間を書き込み、はい・いいえに○をつけてチェックしてみよう					
	せいかつ へん 生活リズム編				
1	きのう なんじ ね 昨日は何時に寝ましたか	22時	00分	ごろ	
2	あさ なんじ お 朝は何時に起きましたか	7時	00分	ごろ	
3	あさ た 朝ごはんは食べましたか	はい	・	いいえ	
4	き が ふく かた 着替えたときに服を片づけていますか	はい	・	いいえ	
5	か ぞく 家族にあいさつはしましたか	はい	・	いいえ	
6	うち てつだ お家のお手伝いはしていますか	はい	・	いいえ	
	み へん 身だしなみ編				
1	ね なお 寝ぐせは直しましたか	はい	・	いいえ	
2	かお あら め 顔は洗いましたか（目や二はついていませんか）	はい	・	いいえ	
3	はなげ で 鼻毛は出ていませんか	はい	・	いいえ	
4	ふしぜん め まゆげは不自然にそったり、抜いたりしていませんか	はい	・	いいえ	
5	の だんし ヒゲは伸びていないですか（男子のみ）	はい	・	いいえ	
6	は みが 歯をきちんと磨いていますか	はい	・	いいえ	
7	つめ みじか き 爪は短く切っていますか	はい	・	いいえ	
8	も ハンカチやティッシュは持っていますか	はい	・	いいえ	



よふかし
ばかりして
いませんか？

き
決まった

ばしょ
場所に

かた
片づけまし

よう

すすんでてつだ
お手伝い
できていますか？

かがみみ
を見て

み
身だしなみを

かくにん
確認して

みよう