

( ) 小学校 ( ) 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！**

こんなふうにすすめましょう

◎ 家庭読書の日と時間を話し合っ**て**決めよう。

- 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。

〈例〉〇月△日の〇時～△時、毎週〇曜日の〇時～△時 など

- ✪ 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。
- ✪ 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

こう目	日付							
〇時〇分に起きる		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
朝ごはんを食べる		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
テレビを見る・ゲームをする時間 〇時以内		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
携帯電話・スマートフォン ・パソコンを使うときのルール 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 〇時以上 休日 〇時以上		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
めあてを決めて、運動をする 例：なわとびをする。 友達と外で元気に遊ぶ。など		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
本を読む		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
歯みがきをして 〇時〇分になる		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗
約束 例：手伝いをする。 食べ物の好ききらいをしない。など		⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗	⊗

1週間をふり返ろう

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。

