

( ) 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！**

◎ 家庭読書の日と時間を話し合っ決めてよう。

〈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 毎日、時間を決めて読む。
- ③ 読んだ本について記録をする。

- ✿ 起きる時間やねる時間など、めあてを保護者と話し合っ決めてよう。
- ✿ 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

ひづけ 日付	5/8	5/9	5/10	5/11	5/12	5/13	5/14
こう目	金	土	日	月	火	水	木
<input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分に起きる	<input type="checkbox"/>						
あさ 朝ごはんを食べる	<input type="checkbox"/>						
テレビを見る・ゲームをする時間 <input type="text"/> 以内	<input type="checkbox"/>						
けいたいでんわ 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	<input type="checkbox"/>						
がくしゅう 学習をする時間 <input type="text"/> 以上	<input type="checkbox"/>						
めあてをきめて、うんどう 運動をする 例：裏を見て、参考にしよう	<input type="checkbox"/>						
ほん 本を読む	<input type="checkbox"/>						
は 歯みがきをして <input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分にねる	<input type="checkbox"/>						
やく 約束 例：手伝いをする。 食べ物好ききらいをしない。など	<input type="checkbox"/>						

※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。

