






















おうちの かたと いちにちの じかんわりを たててみよう
 1ねん くみ なまえ()






















	がつ にち	がつ にち	がつ にち	がつ にち	がつ にち	がつ にち	がつ にち
おきるじかん (じ ふん)							
あさごはんのじかん (じ ふん)							
1 じかんめ (じ ふん)	すること <input type="radio"/>	すること <input type="radio"/>	すること <input type="radio"/>	すること <input type="radio"/>	すること <input type="radio"/>	すること <input type="radio"/>	すること <input type="radio"/>
2 じかんめ (じ ふん)	すること <input type="radio"/>	すること <input type="radio"/>	すること <input type="radio"/>	すること <input type="radio"/>	すること <input type="radio"/>	すること <input type="radio"/>	すること <input type="radio"/>
3 じかんめ (じ ふん)	すること <input type="radio"/>	すること <input type="radio"/>	すること <input type="radio"/>	すること <input type="radio"/>	すること <input type="radio"/>	すること <input type="radio"/>	すること <input type="radio"/>
4 じかんめ (じ ふん)	すること <input type="radio"/>	すること <input type="radio"/>	すること <input type="radio"/>	すること <input type="radio"/>	すること <input type="radio"/>	すること <input type="radio"/>	すること <input type="radio"/>
ねるじかん (じ ふん)							

※たいいく ⇒ なわとび、さんぽ、らじおたいそう、からだばわーあっぷうんどう
 ずこう ⇒ おえかき、ぬりえ、ねんど、おりがみ
 せいかつ ⇒ はなの みずやり、おてつだい など

※おうちの かたと たてた けいかく どおりにできたら、
 ○や えに いろを ぬりましょう。
 ※この ひょうは おうちで つかいましょう。

じぶんで 一日の じかんわりを たててみよう

2年 くみ 名まえ()






















	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
おきるじかん (じ ふん)							
あさごはんのじかん (じ ふん)							
1 じかんめ (じ ふん)	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>
2 じかんめ (じ ふん)	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>
3 じかんめ (じ ふん)	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>
4 じかんめ (じ ふん)	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>
ねるじかん (じ ふん)							

※たいいく ⇒ なわとび、さんぽ、ラジオたいそう、からだパワーアップぷうんどう
 ずこう ⇒ おえかき、ぬりえ、ねんど、おりがみ
 せいかつ ⇒ 花の 水やり、おてつだい など

※じぶんで たてた けいかく どおりにできたら、
 ○や えに いろを ぬりましょう。
 ※この ひょうは おうちで つかいましょう。

自分で一日の時間わりを立ててみよう(中学年)

年 組 名前()






















	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
おきる時間 (時 分)							
朝ごはんの時間 (時 分)							
1 時間目 (時 分)	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>
2 時間目 (時 分)	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>
3 時間目 (時 分)	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>
4 時間目 (時 分)	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>
ねる時間 (時 分)							

- ※ 体育 ⇒ なわとび、さんぽ、ラジオ体操、体パワーアップ運動
- 図工 ⇒ 絵、ぬり絵、折り紙、工作
- 理科・社会 ⇒ 植物の水やり・かんさつ、ごみのぶんべつ など

※ 自分で立てた計画どおりにできたら、
○や絵に色をぬりましょう。
※ この表は、おうちで使いましょう。

自分で一日の時間わりを立ててみよう(高学年)

年 組 名前()

	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
起きる時間 (時 分)							
朝ごはんの時間 (時 分)							
1 時間目 (時 分)	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>
2 時間目 (時 分)	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>
3 時間目 (時 分)	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>
4 時間目 (時 分)	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>	すること <input type="checkbox"/>
ねる時間 (時 分)							

※体育 ⇒なわとび、さんぽ、ラジオ体操、体パワーアップ運動
 図工 ⇒絵、ぬり絵、折り紙、工作
 家庭科 ⇒昼食づくり、マスクづくり、そじ、洗たく、ゴミ出し など

※自分で立てた計画どおりにできたら、
 ○や絵に色をぬりましょう。
 ※この表は、おうちで使いましょう。

