3年生 生活リズムカード（家庭学習カード） 1まい目

４つのポイント
☆早ね・早おき
☆きちんとしょくじ
☆毎日のうんどう
☆時間をきめて活どう

３年　　組　　名前

がんばりたいこと　　楽しみたいこと

	れい	5月13日（水）	5月14日（木）	5月15日（金）	5月16日（土）	5月17日（日）	5月18日（月）	5月19日（火）
おきた時間	7時30分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分
1時間目 時　分～ 時　分	国語 漢字ノート 9 ⑪～⑳ 音読							
2時間目 時　分～ 時　分	算数 プリント 動画							
3時間目 時　分～ 時　分	体育 なわとび さんぽ							
4時間目 時　分～ 時　分	おてつだい おひるごはんのよういん							
5時間目 時　分～ 時　分	図工 おりがみ							
はみがき（　）回	３回							
ねた時間	9時00分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分

１週間のふりかえり	

3年生 生活リズムカード（家庭学習カード）2まい目

４つのポイント
☆早ね・早おき
☆きちんとしょくじ
☆毎日のうんどう
☆時間をきめて活どう

３年　　組　　名前

がんばりたいこと　　楽しみたいこと

	れい	5月20日（水）	5月21日（木）	5月22日（金）	5月23日（土）	5月24日（日）	5月25日（月）	5月26日（火）
おきた時間	7時30分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分
1時間目 時　分～ 時　分	国語 漢字ノート 9 ⑪～⑳ 音読							
2時間目 時　分～ 時　分	算数 プリント 動画							
3時間目 時　分～ 時　分	体育 なわとび さんぽ							
4時間目 時　分～ 時　分	おてつだい おひるごはんのよういん							
5時間目 時　分～ 時　分	図工 おりがみ							
はみがき（　）回	３回							
ねた時間	9時00分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分

１週間のふりかえり	

3年生 生活リズムカード（家庭学習カード）3まい目

４つのポイント
☆早ね・早おき
☆きちんとしょくじ
☆毎日のうんどう
☆時間をきめて活どう

３年　　組　　名前

がんばりたいこと　　楽しみたいこと

	れい	5月27日（水）	5月28日（木）	5月29日（金）	5月30日（土）	5月31日（日）
おきた時間	7時30分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分
1時間目 時　分～ 時　分	国語 漢字ノート 9 ⑪～⑳ 音読					
2時間目 時　分～ 時　分	算数 プリント 動画					
3時間目 時　分～ 時　分	体育 なわとび さんぽ					
4時間目 時　分～ 時　分	おてつだい おひるごはんのよういん					
5時間目 時　分～ 時　分	図工 おりがみ					
はみがき（　）回	３回					
ねた時間	9時00分	時　分	時　分	時　分	時　分	時　分

１週間のふりかえり	