冬休みの生活・お手伝いチェック表

2026年度

期間：　　月　　日 ～　　月　　日

起きる時刻：　　時　　分	寝る時刻：　　時　　分

できた日は○をつけましょう。空いている行には、自分の目標を書きましょう。

取り組むこと	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／	／
決めた時刻に起きる																
決めた時刻に寝る																
読書をする																
体を動かす																
お手伝いをする																

自分がするお手伝い	続けられたこと・がんばったこと