

生活記録表(休み中もきそく正しい生活をしましょう。)

*毎日、記録をし、登校日、または学校再開日に担任の先生に提出してください。

年 組 番 名まえ

*新型コロナウイルスにかからないようにするために、石けんを使ってのこまめな手洗い、せきエチケット、外出をひかえましょう。また、免疫力を高めるために、じゅうぶんな睡眠、栄養やバランスのよい食事、適度な運動を心がけましょう。
*ねる時刻は、1～3年生は9時まで、4～6年生は10時までが望ましいです。おさる時刻は、登校時刻(蒙を出発する時刻)より1時間以上前が望ましいです。学校が再開した時にこまらないように、生活リズムをとのえておきましょう。

4月	食事			睡眠		排便 (うんち)	はみがき			家庭 学習	ゲームの時間 (スマホをふくむ)	
	朝	昼	夜	ねた時刻	起きた時刻		朝	昼	夜			
13	月			:	:							
14	火			:	:							
15	水			:	:							
16	木			:	:							
17	金			:	:							
18	土			:	:							
19	日			:	:							
20	月			:	:							
21	火			:	:							
22	水			:	:							
23	木			:	:							
24	金			:	:							
25	土			:	:							
26	日			:	:							
27	月			:	:							
28	火			:	:							
29	水			:	:							
30	木			:	:							

【記入のしかた】

☆食事…◎食べた、○少し食べた、△食べなかった

☆排便(うんち)…◎ふつう、○ゆるい・かちかち、△でない ※1日をふりかえり夜記入

☆はみがき…○みがいた、△みがけなかった ☆家庭学習…◎きちんとできた、○まあまあできた、△できなかった

☆ゲーム(スマホをふくむ) *①使用時間は2時間までが望ましい。家族で話し合い時間を決めましょう。

*②ねる時刻の1時間前には使うのをやめましょう。

◎①②よりほうできた、○どちらかできた、△どちらでもできなかった

*ゲーム(スマホをふくむ)は、夜は蒙のに入らずかってもらいましょう。

5月は裏面



生活記録表(休み中もきそく正しい生活をしましょう。)

*毎日、記録をし、登校日、または学校再開日に担任の先生に提出してください。

年 組 番 名 え

*新型コロナウイルスにかからないようにするために、石けんを使ってのこまめな手洗い、せきエチケット、外出をひかえましょう。また、免疫力を高めるために、じゅうぶんな睡眠、栄養やバランスのよい食事、適度な運動を心がけましょう。
*ねる時刻は、1～3年生は 9時まで、4～6年生は 10時までが望ましいです。おきる時刻は、登校時刻(家を出発する時刻)より1時間以上前が望ましいです。学校が再開した時にこまらないように、塾習リズムをとるのをききましょう。

5月	食事			睡眠		排便 (うんち)	はみがき			家庭 学習	ゲームの時間 (スマホをふくむ)
	朝	昼	夜	ねた時刻	起きた時刻		朝	昼	夜		
1	金			:	:						
2	土			:	:						
3	日			:	:						
4	月			:	:						
5	火			:	:						
6	水			:	:						
7	木			:	:						
8	金			:	:						
9	土			:	:						
10	日			:	:						
11	月			:	:						
12	火			:	:						
13	水			:	:						
14	木			:	:						
15	金			:	:						
16	土			:	:						
17	日			:	:						
18	月			:	:						
19	火			:	:						
20	水			:	:						

【記入のしかた】

- ☆食事…○食べた、○少し食べた、△食べたなかった
- ☆排便(うんち)…◎ふつう、○ゆるいかちかち、△でない ※1日をふりかえり夜記入
- ☆はみがき…○みがいた、△みがかなかった ☆家庭学習…◎きちんとできた、○まあまあできた、△できなかった
- ☆ゲーム(スマホをふくむ) *①使用時間は2時間までが望ましい。家族で話し合い時間を決めましょう。
*②ねる時刻の1時間前には使うのをやめましょう。
◎①②りょうほうできた、○どちらかできた、△どちらもできなかった
- *ゲーム(スマホをふくむ)は、夜は家の人にあずかってもらいましょう。