

せいかつ

生活リズムカード

ねん
年

くみ
組

ばん
番

なまえ
名前:

なつやす さいご しゅうかん いしき せいかつ みなお
夏休み最後の1週間、意識して生活リズムを見直してみましょう。

①自分の目標

- お 起きる時刻 ... 時 分
- ね 寝る時刻 ... 時 分

しょうがくせい じかん すいみんじかん かくほ すす
小学生は9~12時間の睡眠時間を確保するよう勧められています

②毎日やること <色ぬり>

(1)~(3)ができたならそれぞれの「☆」に色をぬりましょう

(1) お 起きた時刻・寝る時刻の目標を達成した

(2) あさ 朝ごはんを食べた

(3) は 歯みがきをした

いち みが かいすう ほし あさ ひる よるみが ほし
1日に磨いた回数 of 星をぬる(朝・昼・夜磨いたら3つの星をぬる)

	8/25 げつ (月)	8/26 か (火)	8/27 すい (水)	8/28 もく (木)	8/29 きん (金)	8/30 ど (土)	8/31 にち (日)	達成数 いろ ほし かず 色をぬった星の数
お 起きた時刻	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
あさ 朝ごはん	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	
は 歯みがき	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆	☆☆	
ね 寝た時刻	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆	

=保護者の方へ=

夏休み中に、大きなけがや病気(感染症など)があった場合は、裏面にご記入いただくか、ほけんだよりに記載されている Google form でご回答ください。



Q1) けが or 病気?	けが ・ 病気
Q2) 発生・発症日	月 日
Q3) 症状が落ち着いた日	月 日 (治癒した ・ 治癒していない)
Q4) (けがの場合)詳細	
Q5) 診断名	
Q6) 医師からの指示	
Q7) (あれば) 学校生活で注意すべきこと	

Q1) けが or 病気?	けが ・ 病気
Q2) 発生・発症日	月 日
Q3) 症状が落ち着いた日	月 日 (治癒した ・ 治癒していない)
Q4) (けがの場合)詳細	
Q5) 診断名	
Q6) 医師からの指示	
Q7) (あれば) 学校生活で注意すべきこと	