

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:

ふゆやす さいご すうじつかん いしき せいかつ みなお
冬休み最後の数日間、意識して生活リズムを見直しましょう。

①自分の目標

- おき じこく ... じ ぶん
起きる時刻 ... 時 分
- ね じこく ... じ ぶん
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) おき じこく ね じこく もくひょう たっせい
起きた時刻・寝る時刻の目標を達成した
- (2) あさ た
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)

	1/5(月)	1/6(火)	1/7(水)	達成数 いろ ほし かず 色をぬった星の数
おき じこく 時刻	☆	☆	☆	
あさ 朝 ごはん	☆	☆	☆	
は 歯 みがき	☆	☆	☆	
ね じこく 寝た 時刻	☆	☆	☆	

=保護者の方へ=

冬休み中に、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	