

せいかつ

生活リズムカード

ねん

くみ

ばん

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てみましょう。

①自分の目標

- 起きる時刻 … 時 分
- 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)ができたらそれぞれの「☆」に色をぬりましょう

(1) 起きた時刻・寝る時刻の目標を達成した

(2) 朝ごはんを食べた

(3) 歯みがきをした

にち みが かいすう ほし あさ ひる よるみが ほし
1日に磨いた回数の星をぬる(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 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=

冬休み中に、大きなかがや病気(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	