

せいかつ ☆生活リズム チェックカード☆

	5/26(火)	5/27(水)	5/28(木)	5/29(金)	5/30(土)	5/31(日)
() 時 () 分までにおきる。						
バランスよく、3食しっかり食べる。						
() 分以上、運動をする。						
() 分以上、学習をする。						
() 時 () 分までに寝る。						

～児童のみなさんへ～

- * () の中は、お家の人と相談して決めましょう。
- * できたところは、“○”を書きます（シールなどを貼ってもらってもいいです）。

～保護者のみなさんへ～

- * 時間設定における目安の時間は、下記の通りです。しかし、急に生活リズムを変えることは、心と体の負担になります。段階的に元の生活に戻していけるよう、お子さんの様子に合わせて設定してください。

【起床】 7時00分	【学習】 先週の家庭学習の様子を基に、各ご家庭で時間を設定してください。
【運動】 15分	【就寝】 1～4年生…9時00分、5・6年生…10時00分

- * この「生活リズムチェックカード」は、学校に提出しません。ご家庭でご活用ください。