

せいかつ 生活リズムチェックカード



いちにちげんききもちよくすごすためには、きそくただしいせいかつ生活リズムが大切です。

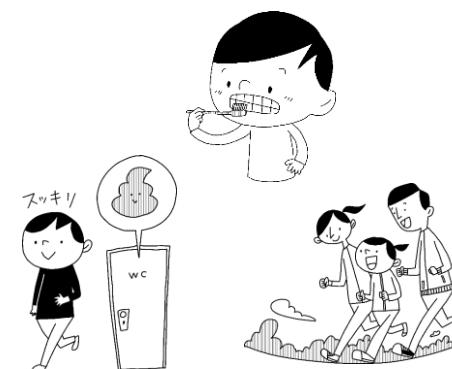
びょうきやけがなく、まいにちけんこうにすごせるように、がっこうがやすみのあいだもきそくただしいせいかつ生活リズムを心がけましょう。

大田区立矢口小学校

よくできたら◎、まあまあできたら○、あまりできなかつたら△を書きましょう。

つきひ	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
ようび	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
3食ごはんを食べた														
早ね・早起きた														
手洗い・うがいをした														
食後、はみがきをした														
うんちが出た(回数)	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回	回
てきどな運動をした														
いちにちげんきにすごせた														

つきひ	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日	5月6日
ようび	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
3食ごはんを食べた										
早ね・早起きた										
手洗い・うがいをした										
食後、はみがきをした										
うんちが出た(回数)	回	回	回	回	回	回	回	回		
てきどな運動をした										
いちにちげんきにすごせた										



●このチェックシートは、がっこうがはじまつたら、たんじんのせんせいへていしめつて提出しましょう。