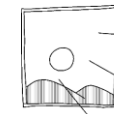




生活リズムチェックカード No.2



一日を元気に気持ちよくすごすためには、きそく正しい生活リズムが大切です。

病気やけがなく、毎日健康にすごせるように、学校がお休みの間もきそく正しい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○、あまりできなかったら△を書きましょう。

月日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
曜日	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
3食ごはんを食べた											
早ね・早起きした											
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
てきどな運動をした											
一日元気にすごせた											



月日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
曜日	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・早起きした														
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														
一日元気にすごせた														

●このチェックシートは、学校が始まったら担任の先生に提出しましょう。