

せいかつ

生活リズムカレンダー

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前



せいかつ 生活リズムを整え、
ととの からの 抵抗力を高めましょう！
ていこうりょく たか

きんゆう しかた 記入の仕方 できたもの：○、できなかったもの：△、（ ）の中はおうちの人と一緒に考えてもいいです>

こうもく 項目	じ ぶん (時分)	あさ 朝の けんごかんさつ 健康観察 たいおん 体温 (°C)	あさ 朝ごはんを た 食べた	かだい 課題に とく 取り組んだ	からだを うご 動かした	じ ぶん (時分)	ふりかえり	おうちの人の サイン	
	までに お起きた					までにねた			
きんゆうれい 記入例	○	36.5	○	○	○	△	きょう いちにち 今日の一日をふりかえって感想を書こう。 かんそう か	☺	
5月	こんしゅう 今週のめあて								
	7 木								
	8 金								
	9 土								
	10 日								
	こんしゅう 今週のめあて								
	11 月								
	12 火								
	13 水								
	14 木								
15 金									
16 土									
17 日									