

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、からだの抵抗力を高めましょう！

きにゅう 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	(時 分) までに お起きた	あさ 朝の けんこかんさつ 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	(時 分) までにねた	ふりかえり	おうちの人 の サイン
	きにゅうれい 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。
5月	25 月							
	26 火							
	27 水							
	28 木							
	29 金							
	30 土							
	31 日							