

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	(時 分)	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)	ふりかえり	おうちの人 のサイン
	までに おきた					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。	😊
5月	こんしゅう 今週のめあて							
	18 月							
	19 火							
	20 水							
	21 木							
	22 金							
	23 土							
24 日								