

生活リズムチェック表(1・2ねんせい用)



もうすぐ学校が再開されますね。みなさん元気に過ごしていますか？学校が臨時休校になり、生活のリズムが崩れている人はいませんか？学校が始まったと同時に生活リズムを学校モードに切り替えるのは大変です。下の表で当てはまるものに○をし、リズムを整え、体を慣らしていきましょう！

		26にち	27にち	28にち	29にち	30にち	31にち	6月1日
		かよう	すいよう	もくよう	きんよう	どよう	にちよう	げつよう
①きのうなんじにねましたか？	9じまで							
	9じ30ふんまで							
	9じ30ふんすぎてから							
②きょう、なんじにおきましたか？	7じまで							
	7じ30ふんまで							
	7じ30ふんすぎてから							
③あさごはんは、たべましたか？	たべた							
	たべなかつた							
④はみがきをしましたか？	みがいた							
	みがかなかつた							
⑤あそんだり、からだをうごかしましたか？	うごかした							
	うごかさなかつた							
⑥きょう、うんこをしましたか？	した							
	しなかつた							
⑦ゲームやタブレット・テレビをつかうやくそくをまもれましたか？ (おうちでやくそくをきめている人のみ)	まもつた							
	まもれなかつた							
⑧1にちげんきですごせましたか？	げんきだった							
	げんきではなかつた							

☆おうちの人といっしょにやってみましょう。ていしゅつするひつようはありません。げんきにみなさんとあえるひをたのしみにしています。