

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	どうよう	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ふんすぎから							
③	あさごはんは、たべましたか？	たべた							
		たべなかった							
④	はみがきをしましたか？ 	みがいた							
		みがかなかった							
⑤	あそんだり、からだをうごかしましたか？ 	うごかした							
		うごかさなかった							
⑥	きょう、うんこをしましたか？	した							
		しなかった							
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)	まもった							
		まもれなかった							
⑧	1にちげんきですごせましたか？	げんきだった							
		げんきではなかった							

☆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。