

せいかつ ひょう ねんせいよう  
生活リズムチェック表(3~6年生用)



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日 火曜	27日 水曜	28日 木曜	29日 金曜	30日 土曜	31日 日曜	6月1日 月曜
① きのう何時にねましたか？	9時30分まで							
	9時30分から10時30分まで							
	10時30分よりおそい							
② 今日、何時におきましたか？	7時まで							
	7時30分まで							
	7時30分すぎてから							
③ 朝ごはんは、食べましたか？	食べた							
	食べなかつた							
④ はみがきをしましたか？	みがいた							
	みがかなかつた							
⑤ 遊んだり、身体をうごかしましたか？	動かした							
	動かさなかつた							
⑥ 今日、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・テレビを使う時の約束をまもれましたか？（お家で約束を決めている人のみ）	守れた							
	守れなかつた							
⑧ 1日元気ですごせましたか？	元気だった							
	元気ではなかつた							

☆おうちの人と一緒にやってみましょう。提出はしなくていいです。元気にみなさんと会える日を楽しみにしています。