


# 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分すぎから							
③	朝ごはんは、食べましたか？	食べた							
		食べなかった							
④	はみがきをしましたか？ 	みがいた							
		みがかなかった							
⑤	遊んだり、身体をうごかしましたか？ 	動かした							
		動かさなかった							
⑥	今日、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							
		守れなかった							
⑧	1日元気ですごしましたか？	元気だった							
		元気ではなかった							

☆うちのひと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。