## せいかつひょう **<生活表>**

☆みなさんの生活について、毎日書きましょう。体調にかわったことがあった時には、すぐにおうちの人に知らせてください。生活リズムをくずさないように、計画を立てて生活しましょう。

)

( 年 組 名前

その日のからだのようすを書きます。体調がよくないなと 感じたときは、体温もはかりましょう。

りにち	ぉ 起きた時間	ね じかん 寝た時間	たい ちょう 体 調	** う 今日したこと(学習など)
2/28		9:00	よい (よくない)	国語・算数のプリント
(金)	7:00		( せきがでる、はなみず、36,4°C )	ならいごと (スイミング)
2/29	:		よい よくない	
(土)		:		
3/1	:	:	よい よくない	
(日)			( )	
3/2	:	:	よい よくない	
(月)			( )	
3/3	:	:	よいよくない	
(火)			( )	
3/4		:	よい よくない	
(水)	:		( )	
3/5	_	_	よい よくない	
(木)	:	:	( )	
3/6	:	:	よい よくない	
(金)			( )	
3/7		:	よい よくない	
(土)	:		( )	
3/8		:	よい よくない	
(日)	:		( )	
3/9	:	:	よいよくない	
(月)			( )	
3/10	_	:	よいよくない	
(火)	:		( )	
3/11	:	:	よいよくない	
(水)			( )	
3/12	:	:	よいよくない	
(木)			( )	
3/13	:	:	よいよくない	
(金)			( )	
3/14		:	よいよくない	
(土)	•	•	( )	
3/15	:	:	よいよくない	
(日)	•	•	( )	

	1	I	T			
3/16	:	:	よい	よくない		
(月)	•	•	(		)	
3/17			よい	よくない		
(火)	:	:	(		)	
3/18			よい	よくない		
(水)	:	:	(		)	
3/19			よい	よくない		
(木)	:	:	(		)	
3/20			よい	よくない		
(金)	:	:	(		)	
3/21			よい	よくない		
(土)	:	•	(		)	
3/22			よい	よくない		
(日)	:	:	(		)	
3/23			よい	よくない		
(月)	:	:	(		)	
3/24			よい	よくない		
(火)	:	:	(		)	

☆こんな生活をこころがけましょう

## おうちの人とそうだんして、きめた時間を書きましょう。





複る時間は、 起きる時間は、



<sup>あさ</sup>朝ごはんもきちんと 食べましょう。

ね じかん お じかん がっこう で おな 寝る時間・起きる時間は、学校がある日と同じくらいがいいですね。



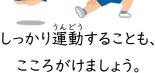




ゲームやスマホ、テレビは、

分までにします。











がくしゅう あいま 学習の合間に、かんきもしましょう。 エアコンや暖房をつけていると、空気が がんそう 乾燥しやすくなるので、部屋の湿度にも <sup>ちゅうい</sup> 注意しましょう。



がいから、どくしょ 学習や読書なども、計画を立てて、毎日しましょう。







【一人ひとりができることをしっかりしよう】

・ てあら 手洗い・うがいはもちろん、咳エチケットやマスクなど、一人ひとりが できることを、しっかりとしましょう。しっかり食べて、しっかり頭と体 を動かし(学習と運動)、しっかり寝ることを毎日こころがけて、めん えき力(病気にかかりにくくなる力)を高めましょう。