

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。

(ねん 年 くみ 組 なまえ 名前)

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

ひにち 日にち	おきた時間 起きた時間	ねた時間 寝た時間	たいちょう 体調	きょう 今日したこと(学習など)
2/28 (金)	7:00	9:00	よい <u>よくない</u> (せきがでる、はなみず、36,4℃)	国語・算数のプリント ならいごと(スイミング)
2/29 (土)	:	:	よい よくない ()	
3/1 (日)	:	:	よい よくない ()	
3/2 (月)	:	:	よい よくない ()	
3/3 (火)	:	:	よい よくない ()	
3/4 (水)	:	:	よい よくない ()	
3/5 (木)	:	:	よい よくない ()	
3/6 (金)	:	:	よい よくない ()	
3/7 (土)	:	:	よい よくない ()	
3/8 (日)	:	:	よい よくない ()	
3/9 (月)	:	:	よい よくない ()	
3/10 (火)	:	:	よい よくない ()	
3/11 (水)	:	:	よい よくない ()	
3/12 (木)	:	:	よい よくない ()	
3/13 (金)	:	:	よい よくない ()	
3/14 (土)	:	:	よい よくない ()	
3/15 (日)	:	:	よい よくない ()	

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

☆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。



寝る時間は、 時 分です。
 おきる時間は、 時 分です。



あさ
朝ごはんもきちんと
た
食べましょう。

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、時間をきめてしましょう。

ゲームやスマホ、テレビは、
 いちにち
一日、 分までにします。



しっかり運動することも、
こころがけましょう。



学習や読書なども、計画を立てて、毎日しましょう。



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
 乾燥しやすくなるので、部屋の湿度にも
 注意しましょう。



【一人ひとりができることをしっかりしよう】
 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。