

◆自分の生活のもくひょうを決めて書きましょう。

- ① 朝は _____ 時 _____ 分までにおきます。② 夜は _____ 時 _____ 分までにふとんに入ります。
- ③ テレビ（タブレットや動画など）は、1日 _____ 時間 _____ 分までにします。
- ④ ゲームは、1日 _____ 時間 _____ 分までにします。
- ⑤ 家のお手伝いは、1日 _____ つ以上やります。
- ⑥ 臨時休校期間中に、 _____ さつ以上の本を読みます。



保護者の方へ

お子さんと一緒に相談しながら目標を決めてください。達成できた項目ごとに確認をお願いします。

<生活習慣をととのえるポイント>

バランスの良い朝ごはん、野菜を多めに3品以上を目指しましょう。

主食（ご飯・パン）、主菜（お魚・卵・お肉）、副菜（サラダ・和え物）汁物、など

難しい場合は、おにぎりやパンに野菜たっぷりの汁物などを追加しましょう。



◎1日の生活をふりかえり、チェックしましょう。（できた⇒○・できなかった⇒×）

※次の登校日に持ってきましょう。

日にち・ようび	4/9	4/10	4/11	4/12	4/13	4/14	4/15	4/16	4/17	4/18	4/19	4/20	4/21	4/22
チェックこうもく	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)
体調 元気：◎、ふつう：○、具合が悪い：×														
朝の体温 朝の体温をはかろう	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
夜の体温 夜の体温をはかろう	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
早ね 決めた時間までにふとんに入った														
早おき 決めた時間までにおきた														
ごはん バランスよく3食しっかり食べた														
歯みがき 食べた後でいねいにみがけた														
はい便 スムーズに出せた														
運動 外遊びや習い事もふくめて														
勉強 宿題や自主学習に取り組んだ														
お手伝い 進んで家のお手伝いをした														
読書 計画的に本読みができた														
テレビ・ゲーム 決めた時間を守った														
手洗い こまめにいねいにできた														

ふりかえりをしよう

保護者の方から

◆自分の生活のもくひょうを決めて書きましょう。

- ① 朝は _____ 時 _____ 分までにおきます。② 夜は _____ 時 _____ 分までにふとんに入ります。
- ③ テレビ（タブレットや動画など）は、1日 _____ 時間 _____ 分までにします。
- ④ ゲームは、1日 _____ 時間 _____ 分までにします。
- ⑤ 家のお手伝いは、1日 _____ つ以上やります。
- ⑥ 臨時休校期間中に、 _____ さつ以上の本を読みます。



保護者の方へ

お子さんと一緒に相談しながら目標を決めてください。達成できたか項目ごとに確認をお願いします。

<生活習慣をととのえるポイント>

バランスの良い朝ごはん、野菜を多めに3品以上を目指しましょう。

主食（ご飯・パン）、主菜（お魚・卵・お肉）、副菜（サラダ・和え物）汁物、など

難しい場合は、おにぎりやパンに野菜たっぷりの汁物などを追加しましょう。



◎1日の生活をふりかえり、チェックしましょう。（できた⇒○・できなかった⇒×）

※次の登校日に持ってきましょう。

日にち・ようび	4/23	4/24	4/25	4/26	4/27	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6
チェックこうもく	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)
体調 元気：◎、ふつう：○、具合が悪い：×														
朝の体温 朝の体温をはかろう	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
夜の体温 夜の体温をはかろう	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
早ね 決めた時間までにふとんに入った														
早おき 決めた時間までにおきた														
ごはん バランスよく3食しっかり食べた														
歯みがき 食べた後でいねいにみがけた														
はい便 スムーズに出せた														
運動 外遊びや習い事もふくめて														
勉強 宿題や自主学習に取り組んだ														
お手伝い 進んで家のお手伝いをした														
読書 計画的に本読みができた														
テレビ・ゲーム 決めた時間を守った														
手洗い こまめにいねいにできた														

ふりかえりをしよう

保護者の方から