

◆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	5/11	5/12	5/13	5/14	5/15	5/16	5/17	5/18	5/19	5/20	5/21	5/22	5/23	5/24
チェックこうもく	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
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	5/25	5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31								
チェックこうもく	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)								
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 こまめに洗いねいにできた															

ふりかえりをしよう

保護者の方から