令和２年度
休校期間中の

生活習慣カード

川口市立桜町小学校

＿＿ねん＿＿くみ＿＿ばん　　なまえ＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

★自分の生活のもくひょうをきめて、かきましょう。

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（動画なども）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おてつだいを、１日＿＿つ以上やります。

★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。
1日の終わりに、保護者の方がチェックしてあげてください。
【休校中の家庭生活でのお願い】

①早寝、早起き、朝ごはんを心がけてください。
②バランスのよい食事を心がけてください。
③十分な睡眠と適度な運動で、体の免疫力を高めましょう。

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：×）　　毎日おうちの人にチェックしてもらいましょう。

日にち・ようび ／ チェックこうもく		4/23（木）	4/24（金）	4/25（土）	4/26（日）	4/27（月）	4/28（火）	4/29（水）	4/30（木）	5/1（金）	5/2（土）	5/3（日）	5/4（月）	5/5（火）	5/6（水）
体調	よい：○、わるい×														
朝の体温	朝おきたら体温を測ろう	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
はやね	きめた時間にふとんに入った														
はやおき	きめた時間までにおきた														
ごはん	バランスよく３食たべた														
歯みがき	食べたあと歯をみがけた														
はい便	スムーズに出せた														
うんどう	体をうごかせた														
べんきょう	宿題や自主学習にとりくめた														
おてつだい	すすんでおてつだいができた														
テレビ・ゲーム	きめた時間をまもった														
手あらい	こまめに手をあらった														
おうちの人のチェック															