

せいかつ 生活リズムをととのえよう！

きにゅうれい
記入例

健康チェックカード

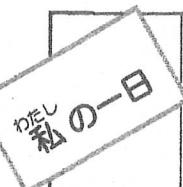
に記入

ここでもからだも健康にすごすため、ウイルスなどの病気にかかりにくい体をつくるた

めに、**休み中も学校のある時と同じリズムで生活しよう。お家の人とさめましょう。**

(2年生以上の人で前にくばったものがある人はそのまま使いましょう。)

おきる	みじたく	あさごはん	けんこうチエック	ほみがき	おでつだい	べんきょう	じゅう	ひるごはん	はみがき	じゅう	うんどう	てあらい	べんきょう	おでつだい	タラごはん	おふろ	はみがき	ねる	
7時	8	9	10	11	12			1	2	3	4	5	6	7	8	9		10時	



おきる時刻[時 分]

ねる時刻[時 分]

かならずやること

- 朝ごはん
- 昼ごはん
- 夕ごはん
- 食後のはみがき

けんこう リズムをとどけんこう チエック(体温測定・健康チェックカード記入)

- おふろ
- 手あらい (外から帰ったら、食事の前)

- うんどう (ストレッチ、ラジオ体操、なわとびなど)

じゅうじかん
自由な時間にやること(やくそくも書いておこう)

9じかん
すいみん!

この時間帯は必ずお風呂をしないでください。