

せいかつ生活リズムをととのえよう！



きにゆうれい
記入例

けんこう健康チェックカード
に記入

こころ心 もからだ健康にすごすため、ウイルスなどの病気にかけ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。お家のひととさめましょう。

(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 7時	あさごはん みじたく	けんこうチェック	はみがき	おてつだい	べんきょう		じゅう		ひるごはん	はみがき	じゅう		うんどう なわとび	てあらい	べんきょう	おてつだい	ゆうごはん	おふろ	はみがき	ねる	10時

わたし
私の一日

いそがしきゆうぎにせうじちをもちよう。

おきる時<| 時 分 |

ねる時<| 時 分 |

9じかん
すいみん！

- かならずやること
- あさ朝ごはん
 - ひる昼ごはん
 - ゆう夕ごはん
 - しょくご食後のはみがき
 - けんこう健康チェック(体温測定・健康チェックカード記入)
 - おふろ
 - て手あらい(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)

- じゆ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)
- -
 -