規則正しい生活で、元気なスタート！（1･2年）　　年　番　名前

長い休みが続いています。外出もできず、不自由な生活だと思います。5月の再開に向けて、できるだけ規則正しい生活をしてほしいと願っています。家族で意識しながら生活できるといいですね。

お家の人といっしょにやすみ中のめあてをきめよう！

ふりかえり

	※当てはまらないときは，0点	日	日	日	日	日	日	日	1週間の合計点
早寝	9時までにねた・・・・・・3点 9時30分までにねた・・・2点 10時までにねた・・・・・・1点	点	点	点	点	点	点	点	点/21点
早起き	6時30分までにおきた・・・3点 6時45分までにおきた・・・2点 7時までにおきた・・・・・・1点	点	点	点	点	点	点	点	点/21点
朝ごはん （栄養バランス）	(主食)＋(汁)＋(おかず)を食べた ・・3点 (主食)＋(汁又はおかず)を食べた・・2点 (主食だけ)又は(おかずだけ)食べた・1点	点	点	点	点	点	点	点	点/21点
排便（うんち）	朝，出た・・・・・・・・・・3点 朝以外で出た・・・・・・・・2点 トイレに行ったが出なかった・1点	点	点	点	点	点	点	点	点/21点
運動の時間 （お手伝いの時間 体を動かした時間）	2時間以上・・・・・・・・・3点 1～2時間・・・・・・・・・2点 0～1時間・・・・・・・・・1点	点	点	点	点	点	点	点	点/21点
テレビ・パソコン・ゲーム （学習以外で）	0～2時間・・・・・・・・・3点 2～3時間・・・・・・・・・2点 3～4時間・・・・・・・・・1点	点	点	点	点	点	点	点	点/21点
歯みがき	朝・昼・夜できた・・・・・・3点 2回できた・・・・・・・・2点 1回できた・・・・・・・・1点	点	点	点	点	点	点	点	点/21点

ふりかえり

よくできたことに○をつけよう

（　）早寝
（　）早起き
（　）朝ごはん
（　）排便（うんち）
（　）運動
（　）テレビなど
（　）歯みがき

お家の方から一言