規則正しい生活で、元気なスタート！（3・4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30分までにねた・・・・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