規則正しい生活で、元気なスタート！（5・6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	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
早寝	１０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	お家の方から一言
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	