

)

日にち 曜日				1時間目 9時～9時50分		2時間目 10時～10時50分		3時間目 11時～11時50分		昼休み		4時間目 13時30分～14時20分		5時間目 14時30分～15時20分		その他	
20 日・月	今日のめあて																
	生活 チ ェ ッ ク	体温 ℃		体調(○×)	教科名												
		食事(○・×)			内容												
		朝	昼	夕													
		睡眠															
		起きた時刻	時	分	教科書												
		寝た時刻	時	分	ふり返り (◎○△)												
	今日1日をふり返って															お家の人のサイン	
21 日・火	今日のめあて																
	生活 チ ェ ッ ク	体温 ℃		体調(○×)	教科名												
		食事(○・×)			内容												
		朝	昼	夕													
		睡眠															
		起きた時刻	時	分	教科書												
		寝た時刻	時	分	ふり返り (◎○△)												
	今日1日をふり返って															お家の人のサイン	
22 日・水	今日のめあて																
	生活 チ ェ ッ ク	体温 ℃		体調(○×)	教科名												
		食事(○・×)			内容												
		朝	昼	夕													
		睡眠															
		起きた時刻	時	分	教科書												
		寝た時刻	時	分	ふり返り (◎○△)												
	今日1日をふり返って															お家の人のサイン	

23 日・木	今日のめあて												
	生活 チ ェ ッ ク	体温		体調(○×)	教科名								
		℃			内容								
		食事(○・×)				教科書							
		朝	昼	夕			ふり返り (◎○△)						
		睡眠											
		起きた時刻	時	分									
	寝た時刻	時	分										
今日1日をふり返って										お家の人のサイン			
24 日・金	今日のめあて												
	生活 チ ェ ッ ク	体温		体調(○×)	教科名								
		℃			内容								
		食事(○・×)				教科書							
		朝	昼	夕			ふり返り (◎○△)						
		睡眠											
		起きた時刻	時	分									
	寝た時刻	時	分										
今日1日をふり返って										お家の人のサイン			
25 日・土	生活 チ ェ ッ ク	体温		体調(○×)	睡眠		予定(過ごし方) ※不急不要の外出はひかえる						
		℃			起きた時刻	時	分						
		食事(○・×)			寝た時刻	時	分						
		朝	昼	夕									
26 日・日	生活 チ ェ ッ ク	体温		体調(○×)	睡眠		予定(過ごし方) ※不急不要の外出はひかえる						
		℃			起きた時刻	時	分						
		食事(○・×)			寝た時刻	時	分						
		朝	昼	夕									

日にち 曜日				1時間目 9時～9時50分	2時間目 10時～10時50分	3時間目 11時～11時50分	昼休み	4時間目 13時30分～14時20分	5時間目 14時30分～15時20分	その他		
27日・月	今日のめあて											
	生活 チ ェ ッ ク	体温 ℃		体調(○×)	教科名							
		食事(○・×)			内容							
		朝	昼	夕								
		睡眠										
		起きた時刻	時	分	教科書							
		寝た時刻	時	分	ふり返り (◎○△)							
	今日1日をふり返って									お家の人のサイン		
28日・火	今日のめあて											
	生活 チ ェ ッ ク	体温 ℃		体調(○×)	教科名							
		食事(○・×)			内容							
		朝	昼	夕								
		睡眠										
		起きた時刻	時	分	教科書							
		寝た時刻	時	分	ふり返り (◎○△)							
	今日1日をふり返って									お家の人のサイン		
29日・水	生活 チ ェ ッ ク	体温 ℃		体調(○×)	睡眠						予定(過ごし方) ※不急不要の外出はひかえる	
					起きた時刻		時	分				
		食事(○・×)		寝た時刻		時	分					
		朝	昼	夕								

30日・木	今日のめあて												
	生活チェック	体温		体調(○×)	教科名								
		℃			内容								
		食事(○・×)				教科書							
		朝	昼	夕			ふり返り(◎○△)						
		睡眠											
		起きた時刻	時	分									
	寝た時刻	時	分										
今日1日をふり返って										お家の人のサイン			
1日・金	今日のめあて												
	生活チェック	体温		体調(○×)	教科名								
		℃			内容								
		食事(○・×)				教科書							
		朝	昼	夕			ふり返り(◎○△)						
		睡眠											
		起きた時刻	時	分									
	寝た時刻	時	分										
今日1日をふり返って										お家の人のサイン			
2日・土	生活チェック	体温		体調(○×)	睡眠		予定(過ごし方) ※不急不要の外出はひかえる						
		℃			起きた時刻	時	分						
		食事(○・×)			寝た時刻	時	分						
		朝	昼	夕									
3日・日	生活チェック	体温		体調(○×)	睡眠		予定(過ごし方) ※不急不要の外出はひかえる						
		℃			起きた時刻	時	分						
		食事(○・×)			寝た時刻	時	分						
		朝	昼	夕									

4 日・月	生活 チ ェ ッ ク	体温		体調(○×)	睡眠		予定(過ごし方) ※不急不要の外出はひかえる				
		℃			起きた時刻	時	分				
		食事(○・×)			寝た時刻	時	分				
		朝	昼	夕							
5 日・火	生活 チ ェ ッ ク	体温		体調(○×)	睡眠		予定(過ごし方) ※不急不要の外出はひかえる				
		℃			起きた時刻	時	分				
		食事(○・×)			寝た時刻	時	分				
		朝	昼	夕							
6 日・水	生活 チ ェ ッ ク	体温		体調(○×)	睡眠		予定(過ごし方) ※不急不要の外出はひかえる				
		℃			起きた時刻	時	分				
		食事(○・×)			寝た時刻	時	分				
		朝	昼	夕							

◆7日(木)の予定と持ち物

日にち				1時間目	2時間目	3時間目		4時間目	5時間目	6時間目
曜日										
7 日・木		体温		体調(○×)	教科名					
		℃			内容					
		登校の仕方								
						持ち物 連絡				

困ったことがあったら、遠慮しないで、学校に連絡してください。
中学校 年 組 担任() 学校の電話番号 ()ー