

★ りんじきゅうこうちゅう 臨時休校中 せいかつ の生活チェックシート ★

() ねん 年 () くみ 組 なまえ 名前 ()

このチェックシートをつかって、きゅうこうちゅう 休校中 ただ もきそく せいかつ 正しい生活しゅうかんをみにつけよう。

ほうほう チェックの方法について

- ❖ じかん おきる時間、じかん ねる時間、めあて めあてなどの は、じぶん 自分で、または ひと おうちの人と はな と話し合 あ ってきめよう。
- ❖ できたら をつけたり、好きな色 いろ をぬったりしよう。
- ❖ チェックをした人は、学校 ひと がはじまったら がっこう 「保健室」 ほけんしつ に出 だ してきてね。がんばったごほうびがありますよ★



<small>ひづけ</small> 日づけ	/	/	/	/	/	/	/
<small>こう目</small> 目	/	/	/	/	/	/	/
<input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分におきる	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
<small>あさ</small> 朝ごはんを <small>た</small> 食べる	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
<small>み</small> テレビを見る・ <small>じかん</small> ゲームをする時間 <input type="text"/> <small>ない</small> 以内	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
<small>てあら</small> 手洗い・うがいができた れい： <small>た</small> 食べる前・ <small>あと</small> トイレの後 <small>そと</small> 外から帰ったら など	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
<small>めあて</small> めあてをきめて、うんどうをする れい： <small>ラジオ</small> ラジオたいそうをする なわとびをする。 など	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
<small>いちにち</small> 一日 <small>かい</small> 2回以上 <small>じょうは</small> 歯みがきをした	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
<input type="text"/> 時 <input type="text"/> 分に <small>ねる</small> ねる	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
<small>か</small> 家ぞくとあいさつをした れい： <small>おはよう</small> おはよう・ <small>おやすみなさい</small> おやすみなさい など	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
<small>やくそく</small> やくそく れい： <small>て</small> 手つだいをする。 <small>た</small> 食べもののすききらいをしない。 など	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊

しゅうかん 1週間をふりかえろう

うち お家の人からひとこと

せんせい 先生からひとこと