

せいかつひょう
<生活表>

☆みなさんの生活について、毎日書きましょう。体調にかわったことがあった時には、すぐにおうちの人に
 知らせてください。生活リズムをくずさないように、計画を立てて生活しましょう。

(ねん 年 くみ 組 なまえ 名前)

その日の体のようすを書きます。
 毎日、体温をはかりましょう。

| ひ 日にち | お 起きた時間 | ね 寝た時間 | たい 体調 | きょう 今日したこと(学習など) |
|-------------|---------|--------|--|---|
| 3/25 (水) | 7:00 | 9:00 | たいおん 体温 (36 . 3 °C) よい <u>よくない</u> <u>せき・くしゃみ</u> はなみず のどいたい その他() | 国語・算数のプリント ならいごと(スイミング) ねるまえ 36.1°C |
| 3/26 (木) | : | : | たいおん 体温 (. °C) よい よくない せき・くしゃみ はなみず のどいたい その他() | |
| 3/27 (金) | : | : | たいおん 体温 (. °C) よい よくない せき・くしゃみ はなみず のどいたい その他() | |
| 3/28 (土) | : | : | たいおん 体温 (. °C) よい よくない せき・くしゃみ はなみず のどいたい その他() | |
| 3/29 (日) | : | : | たいおん 体温 (. °C) よい よくない せき・くしゃみ はなみず のどいたい その他() | |
| 3/30 (月) | : | : | たいおん 体温 (. °C) よい よくない せき・くしゃみ はなみず のどいたい その他() | |
| 3/31 (火) | : | : | たいおん 体温 (. °C) よい よくない せき・くしゃみ はなみず のどいたい その他() | |
| 4/1 (水) | : | : | たいおん 体温 (. °C) よい よくない せき・くしゃみ はなみず のどいたい その他() | |
| 4/2 (木) | : | : | たいおん 体温 (. °C) よい よくない せき・くしゃみ はなみず のどいたい その他() | |

| | | | |
|------------|---|---|--|
| 4/3 (金) | : | : | たいおん 体温 (. °C) よい よくない せき・くしゃみ はなみず のどいたい その他() |
| 4/4 (土) | : | : | たいおん 体温 (. °C) よい よくない せき・くしゃみ はなみず のどいたい その他() |
| 4/5 (日) | : | : | たいおん 体温 (. °C) よい よくない せき・くしゃみ はなみず のどいたい その他() |
| 4/6 (月) | : | : | たいおん 体温 (. °C) よい よくない せき・くしゃみ はなみず のどいたい その他() |
| 4/7 (火) | : | : | たいおん 体温 (. °C) よい よくない せき・くしゃみ はなみず のどいたい その他() |

☆こんな生活をこころがけましょう

おうちの人とそうだんして、きめた時間を書きましょう。



ね じかん
寝る時間は、 _____ 時 _____ 分です。

お じかん
起きる時間は、 _____ 時 _____ 分です。



あさ
朝ごはんもきちんと
た
食べましょう。

ね じかん お じかん がっこう ひ おな
寝る時間・起きる時間は、学校がある日と同じくらいがいいですね。



ゲームやスマホ、テレビは、
いちにち
一日、 _____ 分までにします。



うんどう
しっかり運動することも、
こころがけましょう。

ゲームやスマホ、テレビは、時間をきめてしましょう。



がくしゅう あいま
学習の合間に、かんきもしましょう。

エアコンや暖房をつけていると、空気が
かんそう 乾燥しやすくなるので、部屋へやの湿度しつどにも
ちゅうい 注意ちゅういしましょう。



がくしゅう どくしょ けいかく た まいにち
学習や読書なども、計画を立てて、毎日しましょう。



ひとり
【一人ひとりができることをしっかりしよう】

てあら せき ひとり
手洗い・うがいはもちろん、咳エチケットやマスクなど、一人ひとり
ができることを、しっかりとしましょう。しっかり食べて、しっかり頭あたまと体からだ
を動かし(学習と運動)、しっかり寝ることを毎日こころがけて、めん
えき力りよく びょうき(病気にかかりにくくなる力ちから)を高めましょう。