

生活リズムチェックカレンダー

R4年/夏



しゅうかん せいかつ ようす きろく
2週間の生活の様子を記録しましょう。

ねん くみ ばん なまえ

できた・・・○ できなかった・・・△	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29	8/30	8/31
	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日	げつ 月	か 火	すい 水
はやおき お <small>じかん</small> 起きる時間 <small>じ</small> 時 <small>ふん</small> 分							
はやね ね <small>じかん</small> 寝る時間 <small>じ</small> 時 <small>ふん</small> 分							
あさごはん しっかり食べたかな？							
はみがき 1日2回か3回、歯みがきできたかな？							
テレビ、ゲーム、スマホなどの時間 1日 <small>じかん</small> 時間まで							

できた・・・○ できなかった・・・△ (はいべん：出た・・・○ で出なかった・・・△)	9/1	9/2	9/3	9/4	9/5	9/6	9/7
	もく 木	きん 金	ど 土	にち 日	げつ 月	か 火	すい 水
はやおき お <small>じかん</small> 起きる時間 <small>じ</small> 時 <small>ふん</small> 分							
はやね ね <small>じかん</small> 寝る時間 <small>じ</small> 時 <small>ふん</small> 分							
あさごはん しっかり食べたかな？							
はみがき 1日2回か3回、歯みがきできたかな？							
テレビ、ゲーム、スマホなどの時間 1日 <small>じかん</small> 時間まで							

〈毎日チェック！早寝・早起き〉
めやすとして、1～3年生は9時まで、4～6年生は10時までに寝ましょう。睡眠は、一日のつかれをとったり、体を成長させるホルモンを出したり、病気に負けない体をつくったりするためにとっても大切です。

〈毎日チェック！朝ご飯〉
バランスのよい食事は健康な体をつくるもとになります。特に朝ご飯は一日を元気に過ごすために欠かせません。水分をたっぷりとして、熱中症にも注意しましょう！

〈毎日チェック！はみがき〉
食べた後の歯みがきで、むし歯の原因である歯垢（歯に付いたザラザラ・ネバネバ）を落としましょう。むし歯になってしまったら、歯みがきだけでは治りません！

〈毎日チェック！テレビ、ゲームスマホなどの時間〉
テレビやゲーム、スマホ、パソコンなどの合計の使用時間です。勉強として使った時間は入れません。長い時間使うことで、近視や寝不足の原因になります。使いすぎに注意しましょう。

●自分の感想や反省（よくできたこと、できなかったことはありましたか？）



保護者確認	学校確認印



ていしゆつ もく たんにん せんせい だ
提出：9月8日（木）に担任の先生へ出しましょう。