

拝二小版「生活習慣」チェックリスト

新型コロナウイルス感染拡大防止のため臨時休校が続いています。このような状況の中、子供たちが規則正しい生活を送ることは、とても大切です。

学校が再開し、子供たちが健康で元気に学校生活を送るためには規則正しい生活が必要であり、御家庭の協力が重要です。臨時休校中の子供たちの健康を維持するために、下記の『拝二小版「生活習慣」チェックリスト』を御活用ください。

記

児童氏名 _____ 保護者氏名 _____

【できたら○を付けましょう】

ひ 日	づ け 付	/	/	/	/	/	/	/
よう 曜	び 日	げ 月	か 火	す 水	も 木	き 金	ど 土	に 日
①	けんこうきろくカードに、たいおんとたいちょうをきろくしました。							
②	あさ、7じまでにおきました。							
③	あさごはんをたべました。							
④	じかんわり（かだい）にしたがって、かくしゅうやどくしょにとりくみました。							
⑤	ひるごはんをたべました。							
⑥	「かていでげんきアップ」にとりくみました。							
⑦	いえのてつだいをしました。							
⑧	よるごはんをたべました。							
⑨	しょくごに、はみがきをしました。							
⑩	きまったじこくにねました。							

