

いきいきカード

～生活リズムを整えよう週間～

わたしの元気はわたしがつくる！



いえ で じかん
家を出る時間は？

じ ぶん
時 分



ぶんまえ

60分前は？

なんじ お
何時に起きたらいいかな？

お じかん もくひょう
起きる時間（目標）

じ ぶん
時 分



年 組 名前

どようび にちようび がっこう あるひ おな
土曜日・日曜日は、学校がある日と同じくらい
じかん お
の時間に起きれるようにしましょう。

	例（れい）	5月8日（月）	5月9日（火）	5月10日（水）	5月11日（木）	5月12日（金）	5月13日（土）	5月14日（日）
はや 早くねる まえ ひ 前の日にねた時こくを書きましょう	9時 30分	じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分	じ 時 ぶん 分
すっきり起きる もくひょう じかん お 目標の時間に起きられたら○ お じ 起きた時こくを書きましょう	○ 6時 30分	○ じ 時 ぶん 分	○ じ 時 ぶん 分	○ じ 時 ぶん 分	○ じ 時 ぶん 分	○ じ 時 ぶん 分	○ じ 時 ぶん 分	○ じ 時 ぶん 分
たいおん 体温	36.2							
たいちよう 体調	せき はなみず 咳、鼻水							
あさ 朝ごはん	たべた たべない	たべた・たべない	たべた・たべない	たべた・たべない	たべた・たべない	たべた・たべない	たべた・たべない	たべた・たべない
はいべん 排便 で じかん うんちが出た時間に○をつける	あさ ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない	あさ・ひる よる・でない
うんどう 運動 たいいく いがい からだ うご 体育以外で体を動かしたら○	○							
せんせい かくにん 先生の確認								

*ふりかえり（よかったことや、工夫したこと、次に頑張りたいことなど）

*保護者の方より
（★御家庭での工夫した取組があれば御記入ください）