

グッドモーニング60分 休校中版 学校がある時と同じ時刻に起きて、一日を元気に気持ちよく過ごしましょう。

おはよう



じ時 ぶん分

毎日、きそく正しい生活をしましょう。

※新型コロナウイルス感染症と診断された場合は、学校までご連絡ください。

	3月 日()	3月 日()	3月 日()	3月 日()	3月 日()	3月 日()	3月 日()
はやくねる (目標 じ時 ぶん分) *前の日にねた時こくを か書きましょう	○ 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
グッドモーニング60分 *できたら○ *起きた時こくを か書きましょう	○ 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
あさ朝ごはんを食べる	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
うちをだしておなかをすっきりする でたら○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
たいおん 体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
からだちようし 体の調子をおうちの人に伝えましょう ・のどや体の痛み・だるさ・せきはなみず ・鼻水など	げんき ふつう だるい	げんき ふつう だるい	げんき ふつう だるい	げんき ふつう だるい	げんき ふつう だるい	げんき ふつう だるい	げんき ふつう だるい
テレビ・ゲーム・SNSの約束を守れた (自分で守れたら○、注意されてやめられたら△、 やめられなかったら×)							
きょう 今日やったこと お手伝いをする・体を動かす							



今週のふりかえり