

おはよう



時 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。

	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )
早くねる (目標 時 分) *前の日にねた時こくを書きましょう	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
グッドモーニング60分 *できたら○ *起きた時こくを書きましょう	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
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
うん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
体温	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃
体の調子をお家の人に伝えましょう ・のどや体の痛み・だるさ・せき ・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×)	△	△	△	△	△	△	△
今日やったこと お手伝いをする、体を動かす など							



今週のふりかえり