

けんこう せいかつ がくしゅう きろく
健康・生活・学習の記録

やすみ あいだ せいかつ けんこう
休みの間も、生活のリズムをととのえて、健康にすごしましょう！

ひにち	たいおん	せき	たいちょう	すいみん	がくしゅう	ひとこと日記
れい (例)	36.5 度	あり なし	よい ふつう わるい	○	◎	いえ 家のまわりを少しはし 走った。 せんたくものをたたんだ。
4/29(水)	度	あり なし	よい ふつう わるい			
4/30(木)	度	あり なし	よい ふつう わるい			
5/1(金)	度	あり なし	よい ふつう わるい			
5/2(土)	度	あり なし	よい ふつう わるい			
5/3(日)	度	あり なし	よい ふつう わるい			
5/4(月)	度	あり なし	よい ふつう わるい			

「たいおん」…毎朝はかりましょう。

「せき」「たいおん」…あてはまるものを○でかこみましょう

「すいみん」…早寝早起きができたなら「○(または◎)」、夜ふかしや寝ぼうをしたら「×」

「がくしゅう」…しっかり学習できたなら「○(または◎)」、学習できなかったら「×」

「ひとこと日記」…その日ががんばったことなどを書きましょう

() 年 () 組 名前 ()

ひにち	たいおん	せき	たいちょう	すいみん	がくしゅう	ひとこと日記 ^{にっき}
5/5(火)	ど 度	あり なし	よい ふつう わるい			
5/6(水)	ど 度	あり なし	よい ふつう わるい			
5/7(木)	ど 度	あり なし	よい ふつう わるい			
5/8(金)	ど 度	あり なし	よい ふつう わるい			
5/9(土)	ど 度	あり なし	よい ふつう わるい			
5/10(日)	ど 度	あり なし	よい ふつう わるい			

「たいおん」…毎朝^{まいあさ}はかりましょう。

「せき」「たいおん」…あてはまるものを○でかこみましょう

「すいみん」…早寝^{はやね}早起^{はやお}きができたなら「○(または◎)」、夜^よふかしや寝^ねぼうをしたら「×」

「がくしゅう」…しっかり学^{がく}習^{しゅう}できたなら「○(または◎)」、学^{がく}習^{しゅう}できなかったら「×」

「ひとこと日記^{にっき}」…その日がんばったことなどを書^かきましょう

() 年 () 組 名前 ()