

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ら「○(または◎)」、学習できなかったら「×」 「ひとこと日記」…その日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 <small>にっき</small>
5/5(火)	度	あり なし	よい ふつう わるい			
5/6(水)	度	あり なし	よい ふつう わるい			
5/7(木)	度	あり なし	よい ふつう わるい			
5/8(金)	度	あり なし	よい ふつう わるい			
5/9(土)	度	あり なし	よい ふつう わるい			
5/10(日)	度	あり なし	よい ふつう わるい			
「たいおん」… <small>まいあさ</small> 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」… <small>はやねはやお</small> 早寝早起きができたら「○(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ら「○(または○)」、学習できなかったら「×」 「ひとこと日記」…その日がんばったことなどを書きましょう						

( ) 年 ( ) 組 くみ 名前 なまえ ( )