

生活の記録カード（中学生用）

（ ）中学校（ ）年（ ）組 氏名（ ）

【記入する内容】

食事、学習時間、運動、手伝い、テレビやスマホ・ゲームなど、睡眠、その他

月 日（ ）	心の状態					体温測定					朝	夜			
	良い	普通	やや悪い	悪い		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
今日の目標	5	6	7	8	9	10	11	12	13						
今日頑張ったことなど（一日の感想）															

月 日（ ）	心の状態					体温測定					朝	夜			
	良い	普通	やや悪い	悪い		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
今日の目標	5	6	7	8	9	10	11	12	13						
今日頑張ったことなど（一日の感想）															

月 日（ ）	心の状態					体温測定					朝	夜			
	良い	普通	やや悪い	悪い		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
今日の目標	5	6	7	8	9	10	11	12	13						
今日頑張ったことなど（一日の感想）															

月 日（ ）	心の状態					体温測定					朝	夜			
	良い	普通	やや悪い	悪い		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
今日の目標	5	6	7	8	9	10	11	12	13						
今日頑張ったことなど（一日の感想）															

月 日（ ）	心の状態					体温測定					朝	夜			
	良い	普通	やや悪い	悪い		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
今日の目標	5	6	7	8	9	10	11	12	13						
今日頑張ったことなど（一日の感想）															

月 日（ ）	心の状態					体温測定					朝	夜			
	良い	普通	やや悪い	悪い		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
今日の目標	5	6	7	8	9	10	11	12	13						
今日頑張ったことなど（一日の感想）															

月 日（ ）	心の状態					体温測定					朝	夜			
	良い	普通	やや悪い	悪い		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
今日の目標	5	6	7	8	9	10	11	12	13						
今日頑張ったことなど（一日の感想）															