

せいかつ きろく しょうがく ねんせいよう
生活の記録カード(小学2~6年生用) (しょうがっこう) **小学校** (ねん) **年** (くみ) **組** (なまえ) **名前** ()

	が 月	に ち げつ 日(月)	が 月	に ち か 日(火)	が 月	に ち すい 日(水)	が 月	に ち もく 日(木)	が 月	に ち きん 日(金)	が 月	に ち ど 日(土)	が 月	に ち にち 日(日)
あさ たいおん 朝の体温		℃		℃		℃		℃		℃		℃		℃
よる たいおん 夜の体温		℃		℃		℃		℃		℃		℃		℃
はやお 早起き (<small>じ</small> 時 <small>ぶん</small> 分)														
はやね 早寝 (<small>じ</small> 時 <small>ぶん</small> 分)														
あさ ひる よる 朝・昼・夜ごはん														
は 歯みがき														
がくしゅうじかん 学習時間 ()														
からだ うご 体を動かした(運動)														
てっぺい お手伝い														
テレビ (<small>じかん</small> 時間) 以下														
ゲーム (<small>じかん</small> 時間) 以下														
スマホ、タブレット、 パソコンのルールを守る														
「O」の合計														

※規則正しいリズムで生活しましょう。はじめに、がくしゅうじかん 学習時間、じかん テレビの時間、じかん ゲームの時間を決めて書きましょう。

※スマホ・タブレット・パソコンのルールは、かぞく 家族で話し合あって決きめましょう。

※できたところに、「O」をつけましょう。(保護者の皆様へ カード記入に際しては、ご協力や見守りをよろしくお願いいたします。)