

# [ 1日のスケジュール表 ] ( 月 日)

	時刻	活動内容
朝		体温を測ってカードに記入する
午前	9:00	
	10:00	
	11:00	
午後	12:00	
	13:00	
	14:00	
	15:00	
	16:00	
	17:00	
	18:00	
	19:00	

# せいかつリズムひょう

まいあさ じぶんのせいかつを ふりかえりましょう。

ねん くみ なまえ

	れい 2/28 (きん)	/ ( )						
きのうは、なんじにねましたか？	8 じ 30 ふん	じ ふん						
けさは、なんじにおきましたか？	6 じ 30 ふん	じ ふん						
あさごはんを、しっかりとたべましたか？	○							
きのうは、からだをうごかしましたか？	△							
おちついて、がくしゅうできましたか？	○							

できたときは「○」、あまりできなかったときは「△」、できなかったときは「×」をかきましょう。

<からだのうごかしかたのれい>

- なわとび    ○ゆきかき    ○からだをほぐしたりのばしたりするかるいうんどう
- リズムにのってからだをうごかすうんどう    ○おふろそうじやまどふき、かたづけなどのおてつだい

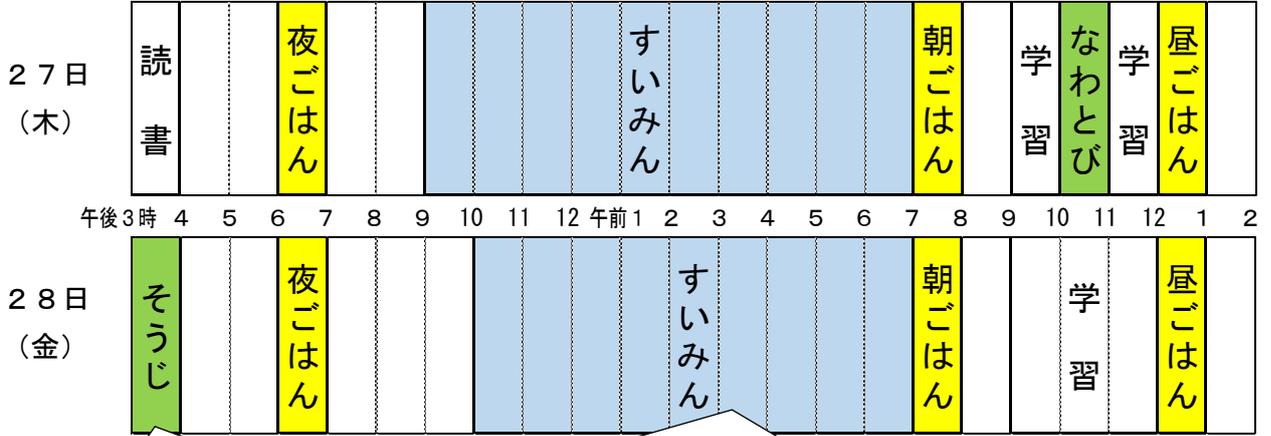
あせをかくぐらい、からだをうごかせたら、おてつだいもうんどうになります！



きにゆうれい  
 <記入例>

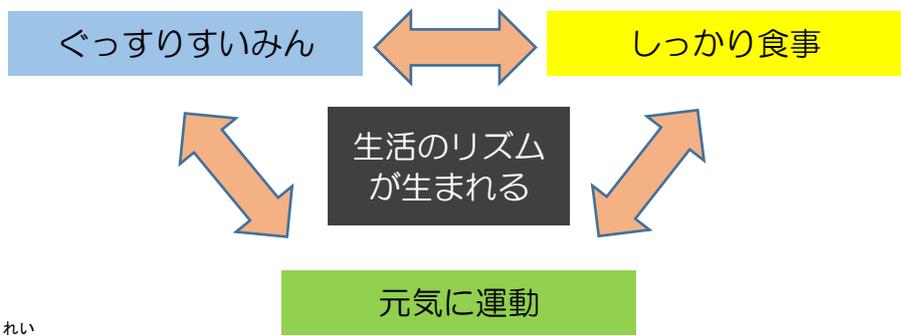
○毎朝、前の日にどのように生活をせいかつしたか（うんどう運動、しょくじ食事、すいみんすいみん）についてきにゆう記入します。  
 いろわ色分けをすると分かりやすくなります。

○学習がくしゅうについても記入しましょう。



☆ふりかえりのポイント  
 毎日、体を動かしているかな？

☆ふりかえりのポイント  
 ○だいたい同じ時こくにごはんを食べているかな？  
 ○だいたい同じ時こくにねたり起きたりしているかな？



れい  
 <体の動かし方の例>

- なわとび
- 雪かき
- 体をほぐしたりのぼしたりする手がるな運動
- リズムにのって体を動かす運動
- おふろそうじや窓ふき、片づけなどのお手伝い

取り組み方をくふうすることで、お手伝いも運動になります！

きぶんてん  
 <気分転かんをする例>

- 好きな音楽おんがくをきく。
- 体を動かす。
- 鼻はなからゆっくり息いきをすい、口からゆっくり息いきをはくなどの深しんこきゅうをする。