

せいかつ ひょう
生活リズム表

年 組 名前

健康に過ごすためには、^{せいかつ}生活のリズムを^{ととの}整えることが大切です。

- 毎日、体を動かすくふうをしましょう。
- 毎日、なるべく同じ時こくにごはんを食べるよう心がけましょう。
- 毎日、なるべく同じ時こくにねて、同じ時こくにおきることを心がけましょう。

ひ る 日																								
()																								
午後3時	4	5	6	7	8	9	10	11	12	午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
日																								
()																								
午後3時	4	5	6	7	8	9	10	11	12	午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
日																								
()																								
ひ る 日																								
()																								
午後3時	4	5	6	7	8	9	10	11	12	午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
日																								
()																								
ひ る 日																								
()																								
午後3時	4	5	6	7	8	9	10	11	12	午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
日																								
()																								
ひ る 日																								
()																								
午後3時	4	5	6	7	8	9	10	11	12	午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
日																								
()																								
ひ る 日																								
()																								
午後3時	4	5	6	7	8	9	10	11	12	午前	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
日																								
()																								

ひる日 ()

午後3時	4	5	6	7	8	9	10	11	12	午前1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
------	---	---	---	---	---	---	----	----	----	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---

よる

ひる日 ()

午後3時	4	5	6	7	8	9	10	11	12	午前1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
------	---	---	---	---	---	---	----	----	----	-----	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	---	---

よる

【保護者からお子さんへ】

きんゆうれい
＜記入例＞

○毎朝、前の日にどのように生活をしたか（運動、食事、すいみん）について記入します。
色分けをすると分かりやすくなります。

○学習についても記入しましょう。

27日 (木)	読書			夜ごはん								すいみん					朝ごはん		学習	なわとび	学習	昼ごはん	
28日 (金)	そうじ			夜ごはん								すいみん					朝ごはん			学習		昼ごはん	

☆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
○だいたい同じ時くくにごはんを食べているかな？
○だいたい同じ時くくにねたり起きたりしているかな？

＜体の動かし方の例＞

- なわとび
- 散歩
- 体をほぐしたりのばしたりする手軽な運動
- 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
- エアロビクス

きぶんてん
＜気分転かんをする例＞

- 好きな音楽をきく。
- 体を動かす。
- 鼻からゆっくり息をすい、口からゆっくり息をはくなどの深きゅうをする。

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！

ぐっすりすいみん

しっかり食事

生活のリズム
が生まれる

元気に運動