

新しい生活様式についてのアンケート

☆ここ2週間の自分の生活を振り返ってみよう。一番近いと思うところに○をつけましょう。

		いつも できた	だいたい できた	あまり できなかった	まったく できなかった
① 外から帰ってきたとき、ごはんの前など石けんを使って手洗いができた。					
② いつもマスクをつけた。 (登下校・体育・外遊び・部活等を除く)					
③ 常に窓を開けるなど部屋の換気に気をつけて生活した。					
④ 不要不急(重要でなく、急ぐ必要がない用事)な外出をひかえることができた。					
⑤ 会話をするときには、相手との距離を意識して生活することができた。					
⑥ 早寝早起きができた。 (11時までに寝て、6時30分までに起きた)					
⑦ 好き嫌いをしないで、バランスのとれた食事を1日3回食べることができた。					
⑧ 自分の体温を測って記録し、健康チェックすることができた。					

☆コロナ、健康について保健室の先生に聞きたいことや相談したいことがあったら、自由に書きましょう。



生活リズムチェック

おん 年 ぐみ 組 ばん 番 なまえ

けんこうせんげん せいかつ 健康宣言!生活リズムで意識することを書こう!

ぼく・わたしは

いしき せいかつ を意識して生活します!

おうちのひとからの応援メッセージ



*一緒に頑張っていこう!というメッセージをご記入ください。

カードの書きかた：できたら○、できなかつたら×を書きましょう。

		5/10 (月)	5/11 (火)	5/12 (水)	5/13 (木)	5/14 (金)	ごうけい 合計
すいみん	① きのうのよる ちくひょう 目標: ____時____分	じ ぶん 時 分	すいみん じかん 睡眠時間 ごうけい 合計				
	② きょうのあさ ちくひょう 目標: ____時____分	じ ぶん 時 分	____ じかん 時間				
	③ すいみんじかん か 睡眠時間を書こう。	じかん ぶん 時間 分	____ ぶん 分				
あさごはん	④ あさごはんは、食べることができた。 						/5
はいべん	⑤ きょうのあさからよるまでにうんちが出た。						/5
はみがき	⑥ はみがきをしたところを○をつけよう。 	あ さ ひ ろ よる	/15				
メディア	⑦ ゲーム・テレビを使った時間を書こう。	いちにちごうけい 1日合計 ぶん 分	ごうけい 合計 ぶん 分				
たいちよう	⑧ いまの気分を書いてみよう! 						5日間の気分はどうだったかな?
かおをかいてみてね!							

ふりかえってみよう!

おうちのひとから

たんになのせんせい

ほけんしつ