

生活点検カード

中野区立江古田小学校

年 組 番 名前

★より良い生活を送るために、自分のチャレンジ目標を決めましょう。

起きる時刻 時 分	朝の検温をする時刻 時 分	ねる時刻 時 分	チャレンジ目標【例】1日〇〇分からだを動かす、食事を残さず食べる…
--------------	------------------	-------------	-----------------------------------

★寝る前にチェックして、記入したり、できたところに色をぬったりしましょう。

	5/21(木)	5/22(金)	5/23(土)	5/24(日)	5/25(月)	5/26(火)	5/27(水)	5/28(木)	5/29(金)	5/30(土)	5/31(日)
起きた時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
朝の検温をした時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
朝ごはん しっかり食べる											
排 便 出た：○ 出ない：×											
歯みがき	[朝]										
	[夜]										
運 動											
ねた時刻	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分	時 分
元気レベル 元気モリモリ：◎ ふつう：○ 元気なし：×											
目 標 達成できた：○ もう少し：△ できなかった：×											

検温カードへの記録もわすれずにやりましょう。 朝の検温は7時までには終わらせましょう。