

☆**マイスケジュール帳**☆ **自分で予定を立てよう!**

月	日	曜日	天気
きのう ねた 時こく	時 ころ		あさ 朝ごはん 食べた…○ 食べない…×
たいおん 体温をはかりましょう (      .      °C )			おうちの人にかくにんしてもらおう!
たいそう 体操をしましょう		ラジオたいそうやストレッチなどがおすすめです!	
		きょう 今日やることを書きましょう	
			できたら○をつ けましょう
①			
②			
③			
④			
にっき 日記を書きましょう		きょう 今日はどうだったかな? たの 楽しかったこと、がんばったこと、み 見つけたこと、おもしろかったこと など	
			おうちの人から


# ☆マイスケジュールちょう☆ じぶんでよていをたてよう!



ふといせんの なかは、おうちのひとに かいてもらいましょう

<small>が</small> 月	<small>に</small> 日	<small>び</small> よう日	てんき
--------------------	--------------------	----------------------	-----

<small>きのう</small> ねた 時こく	時 ころ	<small>あさ</small> 朝ごはん	た食べた...○ た食べない...×	
---------------------------------	------	---------------------------	-----------------------	---

たいおん 体温をはかりましょう ( . °C )

たいそうをしましょう ストレッチやラジオたいそうなどがいいね! 


 きょうやることをかきましょう  できたら○をつけましょう

①		
---	--	--

②		
---	--	--

③		
---	--	--




④		
---	--	--


 につきをかきましょう
 
 きょうはどうだったかな?  
 たのしかったこと、がんばったこと、みつけたこと、おもしろかったこと など おうちのひとと そうだんして かきましょう

	おうちのひとから


# ☆マイスケジュールちょう☆ じぶんでよていをたてよう!

ふといせんの なかは、おうちのひとに かいてもらいましょう

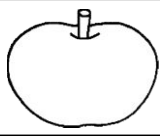
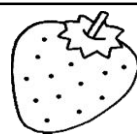

が っ 月 に ち 日 よ う び 日	てんき ○をつけてね			
------------------------------------	---------------	--	---	---

き の う ね た 時 こ く	時 ころ	あ さ 朝 ご は ん	た 食 べ た … ○ た 食 べ な い … ×	
-----------------------	------	----------------	------------------------------	---

たいおん 体温をはかりましょう ( . °C )

たいそうをしましょう ストレッチやラジオたいそうなどがいいね! 

	きょうやることをきめましょう		できたらいろをぬりましょう
---	----------------	--	---------------

①	
②	
③	
④	

すきな え を かきましよう      きょう あったことを えに かいても いいね!

おうちのひとから

## 保護者の方へ

### シートの活用方法について

☆プリントアウトしてご活用ください。

☆毎朝、決まった時間に取り組み、生活リズムを保つ手立てとして活用してください。

### 高学年用について

- ①体温を測って健康観察を行ってください。記入はお子さんでもかまいませんが、必ず保護者の方が体温を確認してください。
- ②昨日寝た時刻や朝ごはんなども確認して生活のリズムの意識を高められるようにしてありますので、確認してあげてください。
- ③今日やることを一緒に考え、本人に決めさせてください。取り組むことができたなら保護者の方が確認し、お子さんか保護者の方が右側の欄に○をつけてください。
- ④夕方に振り返りをしてお子さんが日記を書きましたら、「おうちの人から」の欄にサインや印をつけ、花丸やコメントなども加えながら温かい言葉かけをしてあげてください。

※シートに記入することが難しいところがありましたら、保護者のかたがご記入ください。

### 低学年用について

☆太枠内は、保護者の方が記入するようになっています。お子さんに声をかけながら記入してください。

- ①体温を測って健康観察を行ってください。昨日寝た時刻や朝ごはんなども確認して生活のリズムの意識を高められるようにしてありますので、ご活用ください。
- ③今日やることを一緒に考えて決めてください。取り組むことができたなら、保護者の方が確認し、お子さんか保護者の方が右側の欄に○をつけてください。または、お子さんが色塗りができるようになっていますので、させてください。
- ④夕方に振り返りをしてお子さんが日記を書きましたら(絵をかきましたら)、「おうちの人から」の欄にサインや印をつけ、花丸やコメントなども加えながら温かい言葉かけをしてあげてください。

※シートへの記入が難しいようでしたら、保護者の方がご記入ください。