

1 休校中の生活について

- ① 早寝早起きで正しい生活リズムで過ごしましょう。
- ② 毎日体温を測りましょう。
- ③ 課題は、1日の生活の中で時間帯を決めて行いましょう。
- ④ 自分のことはなるべく自分でしましょう。
- ⑤ 手伝いをする習慣をつけましょう。



2 日常生活技術チェック

	項目	できた	できなかった
① 寝起き・身じたく	決められた時間に起きることができる		
	ふとんの上げ下ろし、整頓ができる		
	服の着脱やたたむことができる		
② 食事	食事の用意が自分でできる		
	箸が正しく使える		
	偏りなく食べることができる		
③ 掃除・洗たく	片付け、食器洗いができる		
	自分の部屋の掃除ができる		
	机や荷物の整理整頓ができる		
	洗たく機を使うことができる		
	洗たくものを干したり、たたむことができる		



