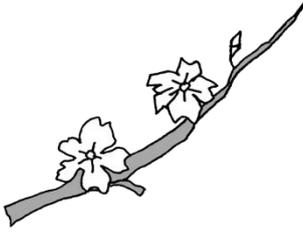


生活ノート



令和 年 月 日 ()

~令和 年 月 日 ()



さいたま市立



学校

年 組 氏名

今日1日の生活を点検しよう

月 日 () 天気

◎：しっかりできた ○：だいたいできた △：できなかった

1	自分が決めた時間に起きました	
2	朝起きて洗顔し、食後に歯みがきをしました	
3	勉強（宿題）をしました	
4	家の手伝いをしました	
5	運動をして身体を動かしました	
6	お風呂で、身体をよく洗いました	
7	食後に、歯みがきをしました	
8	自分が決めた時間に寝ました	

○朝起きたのは（ 時 分）で、体温は（ 度）でした。

○今日のお手伝いは（ ）をしました。

○今日は自由時間で（ ）をしました。

○今日の運動は

腕立て伏せ	回
腹筋	回
スクワット	回
グーパー	回

しました。

お家の人の評価 家の人に書いてもらおう（○で囲んでください）

今日一日の生活が...

しっかりできました だいたいできました あまりできませんでした

※特に書きたいことがありましたら、なんでも書いてください。

()

