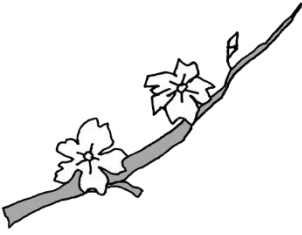


# 生活ノート



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。

( )

## 約束

- 1 規則正しい生活を送ろう
- 2 衛生管理を意識しよう
- 3 家のお手伝いをたくさんやろう
- 4 計画的に宿題に取り組もう
- 5 毎日、運動をして身体を動かそう

## 休校中の宿題

- 1 国語
- 2 数学
- 3 ローマ字
- 4 生活ノート

## がんばり宣言

- 1 朝は、      時      分までに起きます！
- 2 夜は、      時      分までに寝ます！！
- 3 家のお手伝いは、  
\_\_\_\_\_ をします！
- 4 頑張ること！！  
\_\_\_\_\_