

☆生活習慣振り返りカード☆

年 組 名前 _____

今週は、「グッドライフ (GL) キャンペーン」です！大型連休中の生活リズムはどうでしたか？学校モードに生活を切り替え、規則正しい生活を送りましょう！！



規則正しい生活は（学校生活にあったリズム）、心と体の健康につながっていきます。一週間、自分の生活習慣をチェックしてみましょう！

【A（よくできた）、B（だいたいできた）、C（あまりできなかった）、D（できなかった）】

『時を守り，場を清め，礼を正す』			5/10 (月)	5/11 (火)	5/12 (水)	5/13 (木)	5/14 (金)
①	早寝・早起き	（ : ）までに寝て，（ : ）までに起きた。					
②	朝ごはん	きちんと朝ごはんを食べた。					
③	手洗い	登校時・給食前・トイレの後等石けんと流水でこまめに手洗いができた。					
④	あいさつ	友達や家族，先生等に，自分から進んであいさつができた。					
⑤							

☆起床時間・就寝時間を決めて，記入しましょう。午後10時30分の就寝ができるよう目指してみましょう。起床時間は朝ご飯をきちんと食べ，ゆとりをもって登校できる時間を目標にしましょう。

☆⑤は，自分で目標を立てましょう。

☆前日の生活を振り返り，できたら○を付けましょう。

☆5日間実施したら，自分の感想を下の枠に書きましょう。



1週間の自分の生活習慣を振り返って，感想を書きましょう！ よくできた だいたいできた 全くできなかった（○を付けましょう。）

