**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。

|  |  |
| --- | --- |
| 腕立て伏せ○今日の運動は　　　　　　　　　　　　　　　しました。 | 回 |
| 腹筋 | 回 |
| スクワット | 回 |
| グーパー | 回 |

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！！