



生活の記録 (例)



令和4年9月1日(木)～9月5日(月)

()年()組 名前()

こうもく	日にち	1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)	5日 (月)	がんばれた 合計	がんばろうと思うこと
※テレビ・ゲームは あわせて2時間まで (前の日) ★2時間を過ぎた場合は 見た時間を書く		30分に1回は画面 から目を離して、目 を休ませましょう。	見ていない 1時間まで 2時間まで	見ていない 1時間まで 2時間まで	見ていない 1時間まで 2時間まで	見ていない 1時間まで 2時間まで		
低学年:9時までになる 中学年:9時半までになる 高学年:10時までになる ★10時を過ぎた場合は 寝た時刻を書く		9時まで 9時～9時半 9時半～10時 時 分	9時まで 9時～9時半 9時半～10時 時 分	9時まで 9時～9時半 9時半～10時 時 分	9時まで 9時～9時半 9時半～10時 時 分	9時まで 9時～9時半 9時半～10時 時 分		
7時までに起きる		7時までに 7時～7時半 7時半過ぎて	7時までに 7時～7時半 7時半過ぎて	7時までに 7時～7時半 7時半過ぎて	各学年の目標時間までに 寝ることができたら、がんばれた数に入れます。	7時までに 7時～7時半 7時半過ぎて		
朝ごはんを食べる		食べた 食べなかった	食べた 食べなかった	食べた 食べなかった	食べた 食べなかった	食べた 食べなかった		
朝、歯をみがく		みがいた みがかなかった	みがいた みがかなかった	みがいた みがかなかった	みがいた みがかなかった	みがいた みがかなかった		
うんこをする		でた でなかった	前日から当日の朝 までに排便できたら 「でた」に○をする。	でた でなかった	でた でなかった	でた でなかった		
保護者サイン		この欄に保護者 印又はサインを お願いします。						
担任サイン			休日の分は、週明けに 担任確認をします。			このプリントは最終日 に一旦預かり、集計後 返却します。		

※テレビ・ゲームについて:パソコン・タブレット・スマホ等メディア機器全般の使用時間を記入します。学校の授業で画面を見た時間は、ここには入れません。

