

せいかつリズムチェック&けんこうチェック	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日
はやね きのうのよは? できた ⇒○ 1~29分すぎた⇒△ 30分いじょうすぎた⇒×	時 分										
ねつき すぐにねむれた ⇒○ なかなかねむれなかった⇒×											
はやおき けさは? できた ⇒○ 1~15分すぎた⇒△ 16分いじょうすぎた⇒×	時 分										
めざめ すっきり ⇒○ もやもや ⇒×											
あさごはん 2品以上食べた ⇒○ 1品食べた ⇒△ 食べていない ⇒×											
はみがき あさひるよると3回した⇒◎ あさよると2回した⇒○ あさかよると1回した⇒△ みがかなかった ⇒×											
体のようす のどやおなかのいたい・だるい・せきがでる・いきぐるしいなど、ちょうしがわるいは体のようすをかく げんきなときはすきなマークをかく(*'▽')											
あさの体おん はかった体おんをかく	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃	℃

みなさん、はやねはやおきをしていますか？

せいかつリズムをととのえてせいかつをすると、しぜんとめんえきりよく（びょうきにかつちから★）がたかまっています↑↑↑✧

みなさんのげんきなえがおにあえることをたのしみにしています♪

ほけんしつより

5がつのせいかつをふりかえり、これからきをつけたいことをかきましょう。

がっこうがはじまったら、やってみたいことをかいてみましょう！