

# なつやす せいかつ しら 夏休み生活リズム調べ

なまえ  
名前

なつやす はやね はやお あさ うんどう こころ きそくただ せいかつ おく  
夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん・運動」を心がけて、ダラダラしすぎず、規則正しい生活を送りましょう！  
メディアの使い方については、「おうちのルール」を守って使うようにしましょう。  
また、かぜや熱中症にも注意しながら毎日健康に過ごしてほしいです。

なつやす せいかつ もくひょう たっせい もくひょう  
夏休みの生活リズム目標 ～ 達成できる目標をたてるようにしましょう！～

しゅうしん まえ ひ ね じこく  
○就寝（前の日に寝た）時刻 ( : )

きしょう ひ お じこく  
○起床（その日に起きた）時刻 ( : )

がくしゅうじかん  
○学習時間 ( : )

しゅうかん うんどう かいすう しゅうかん かい うんどう じかん ぶん  
○1週間あたりの運動する回数 (1週間に 回) ○運動する時間 ( 分)

メディア（スマホ・タブレット・テレビ・ゲームなど）の使用時間 ( 分)

	①体温(朝)	②就寝時刻	③起床時刻	④学習時間	⑤運動時間	⑥メディア時間
記入例	36.6 °C	22:30	7:00	60分	40分	30分
22日(土)	. °C	:	:	分	分	分
23日(日)	. °C	:	:	分	分	分
24日(月)	. °C	:	:	分	分	分
25日(火)	. °C	:	:	分	分	分
26日(水)	. °C	:	:	分	分	分
27日(木)	. °C	:	:	分	分	分
28日(金)	. °C	:	:	分	分	分
29日(土)	. °C	:	:	分	分	分
30日(日)	. °C	:	:	分	分	分
31日(月)	. °C	:	:	分	分	分

	①体温(朝) <small>たいおん あさ</small>	②就寝時刻 <small>しゅうしん じこく</small>	③起床時刻 <small>きしょう じこく</small>	④学習時間 <small>がくしゅう じかん</small>	⑤運動時間 <small>うんどう じかん</small>	⑥メディア時間 <small>メディア じかん</small>
1日 (火)	. °C	:	:	分	分	分
2日 (水)	. °C	:	:	分	分	分
3日 (木)	. °C	:	:	分	分	分
4日 (金)	. °C	:	:	分	分	分
5日 (土)	. °C	:	:	分	分	分
6日 (日)	. °C	:	:	分	分	分
7日 (月)	. °C	:	:	分	分	分
8日 (火)	. °C	:	:	分	分	分
9日 (水)	. °C	:	:	分	分	分
10日 (木)	. °C	:	:	分	分	分
11日 (金)	. °C	:	:	分	分	分
12日 (土)	. °C	:	:	分	分	分
13日 (日)	. °C	:	:	分	分	分
14日 (月)	. °C	:	:	分	分	分
15日 (火)	. °C	:	:	分	分	分
16日 (水)	. °C	:	:	分	分	分
17日 (木)	. °C	:	:	分	分	分

なつやす ぶ かえ  
夏休みの振り返り

たん にん せんせい  
担任の先生から

ほ けんしつ  
保健室から