

10月の元気アップ週間

元気アップ

元気アップでコロナに負けな

()年()番

なまえ()



5・6年生のおきるじこく、ねるじこくのめあて

6時30分までにおきて10時までになる。

テレビ・ゲーム・動画の時間のやくそく

寝る前の1時間まえは見ない。

★チェックしてみよう! できた⇒○ できなかった⇒×

チェックこうもく	10/ (火)	10/ (水)	10/ (木)	10/ (金)	○の数
①寝るじこくはまもれましたか?					
②起きるじこくはまもれましたか?					
③すっきりめざめができましたか?					
④寝る前1時間は、テレビ・ゲーム・動画は見なかったですか?					
⑤朝ごはんをたべましたか?					
朝食に○をつけよう。 ごはんやパンだけでなくおかずやみそしる、スープをたべてきましたか? (バランスよく)	ごはん・パン・めん	ごはん・パン・めん	ごはん・パン・めん	ごはん・パン・めん	/
	みそ汁・スープ・牛乳	みそ汁・スープ・牛乳	みそ汁・スープ・牛乳	みそ汁・スープ・牛乳	
	おかず	おかず	おかず	おかず	
	くだもの・ヨーグルト	くだもの・ヨーグルト	くだもの・ヨーグルト	くだもの・ヨーグルト	
	そのた()	そのた()	そのた()	そのた()	
⑥朝、歯みがきをしましたか?					
⑦夜、歯みがきをしましたか?					
⑧1日1回排便しましたか?					
⑨今、元気ですか?					
⑩じゅぎょうに、集中できますか?					

★感想 (「できた」だけでなく、「ねむくない」「だるくない」「げんきがでた」など体のようすもかいてみよう。)

★おうちの人からの一言

