

38 のびのびすくすくカード

★ 1週間の生活をふり返ってみよう。

★ 運動・すい眠・テレビ・ゲームの時間は、これまでの生活をふり返り家の人や先生と相談して決めて（ ）の中に数字を書こう。

（めやす：運動は1時間以上 すい眠は8時間以上 テレビ・ゲームは2時間以内）

★ 1日の中で、できたものは「○」できなかったものは「△」をつけてみよう。

★ テレビを見ない日を決めるのもいいね。

つき 月 / 日 (曜)	/	/	/	/	/	/	/	○の数 ごうけい 合計
私が、がんばること	()	()	()	()	()	()	()	
あさ、歯みがきをした 3分間								
よる、歯みがきをした 3分間								
あさ、ごはんを食べた								
1日に運動を（ ）時間した								
すい眠を（ ）時間以上とった								
テレビ・ゲームを（ ）時間以内でやめた								
うんちをした								
1日のできごとを身近な人には話した								
外から帰ったら手洗いうがいをした								
ごう けい 合 計								

★ ○の数を合計してみよう。

56個	とってもいい生活リズムです。このまま規則正しい生活を続けましょう。
55個～46個	いい生活リズムです。できなかったところに気を付けて生活しよう。
45個～36個	生活のリズムが少し心配です。外で元気に遊んでいますか。
35個～	生活のリズムが心配です。まずは、早寝・早起きからがんばろう。

★ ふり返り