

ねん ばん 名まえ

自分から出来たら○ 出来たら○ できなかったら×

| 日 | 曜 | よ て い | はやね | はやおき | あさごはん | はみがき | | | うんこ | べんきょう | あいさつ | てつだい | うんどう |
|----|---|--|-----|------|-------|------|----|----|-----|-------|------|------|------|
| | | | | | | あさ | ひる | よる | | | | | |
| 13 | 金 | | | | | | | | | | | | |
| 14 | 土 | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 日 | | | | | | | | | | | | |
| 16 | 月 | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 火 | | | | | | | | | | | | |
| 18 | 水 | | | | | | | | | | | | |
| 19 | 木 | 令和元年度卒業式 | | | | | | | | | | | |
| 20 | 金 | しゅんぶんの日 | | | | | | | | | | | |
| 21 | 土 | | | | | | | | | | | | |
| 22 | 日 | | | | | | | | | | | | |
| 23 | 月 | | | | | | | | | | | | |
| 24 | 火 | れいわがねんどしゅうりょう 令和元年度修了 りんじきゅうこうしゅうりょう 臨時休校終了 | | | | | | | | | | | |

(うんこは、朝でた→◎ でた→○ でない→×)

きそくただしいせいかつ まいにちじぶん
規則正しい生活をするために毎日自分でチェックしよう。

- はやね (:)、はやおき (:) をしよう。
- 体調の悪い時は、体温を測ろう。
- 毎日決めた時間に勉強しよう。苦手な教科をしっかりと復習しよう。
- 自分の役目を決めて、毎日お手伝いをしよう。()
- 不要不急の外出はしないようにしよう。
- テレビゲーム、パソコン、ゲーム機は時間を決めて遊ぼう。
- インターネットや携帯電話・スマートフォンを使ったゲームやSNSの利用については、犯罪やトラブルに巻き込まれることのないように使い方をうちのひとと話しあひましょう。