



リズムのある生活をおくろう!



3年 組 番 名前

学校の長い休みで、生活習慣がくずれていませんか？ みんなが元気に学校生活をはじめられるように、5月25日(月)～5月31日(日)までの7日間、生活を見直していきましょう。

① いまの生活をふりかえろう(3月3日から5月24日まで)

毎日できていると思うものに、☑しよう

- すっきり目がさめ、自分でおきている
- 朝食をしっかり食べている
- 便(うんち)は、朝のだいたい同じ時こくに出ている
- ごはんを、おいしく、のこさず食べている
- きまった時こくにねて、ぐっすりねている。

いま、おきている時間

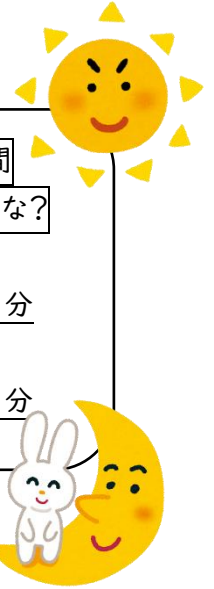
ねている時間は何時かな?

朝おきる時間

時 分

夜ねる時間

時 分



② これからの生活を考えよう(5月25日から5月31日まで)

おきる時間、ねる時間の目ひょう時間^{もく}を書きこもう! おうちの人とそうだんしてもいいね。
何時におきようかな?

時 分

何時にねようかな?

時 分



※ほけんの教科書 P11、ステップ1 数日間の生活を記ろくしてみましょう

をやりましょう。⑤体を動かす遊び^{あそび}や運動^{うんどう}については書きこまなくてもいいです。

③ 学校がはじまった生活を考えよう(6月1日から)

リズムある生活をおくるために自分が気をつけたいこと、考えたことを書こう。なんこでも OK!
ほけんの教科書 P8~9 「1日の生活のしかた」を読んで考えるといいよ!

.....

.....

.....

