

【生活と食事・体調の記録をしよう】

月 第 週

月 日 曜	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	食事摂取と 体調管理										
記入例	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; margin-bottom: 5px;">この欄には、学習および生活の様子を記録しましょう。</div> <div style="border: 2px solid orange; padding: 5px;">ここには、食事の摂取状況と体調を記録しましょう。</div>																		   お菓子 体調 											
月																			朝	昼										
今日の反省																			夕	間										
火																			朝	昼										
今日の反省																			夕	間										
水																			朝	昼										
今日の反省																			夕	間										
木																			朝	昼										
今日の反省																			夕	間										
金																			朝	昼										
今日の反省																			夕	間										
土																			朝	昼										
今日の反省																			夕	間										
日																			朝	昼										
今日の反省																			夕	間										
										6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
1週間の生活の反省をしよう。										1週間の食事と体調管理の反省をしよう。																				

毎日記録をすることで・・・
生活リズムを整えることができます。
食事を含めた体調管理ができます。

年	組	号	氏名
---	---	---	----