



*Physical Condition Management with Family!*

**家族みんなであらためて体調管理！**

手洗い・うがいで感染症予防をしっかりと行い、十分な睡眠と朝ごはんをちゃんと食べて、病気に負けない健康な体を作ろう！



- ① 何時間寝たか②朝ごはんを食べたか③登校前に検温したか④帰宅後の手洗い・うがいができたかをチェックしましょう。一週間がんばりましょう。

一週間のめあて 記録表（ 年 組 ）

起きる時間の目標	:	寝る時間の目標	:
----------	---	---------	---

下記を参照し、「何時間寝ましたか？」の欄に記号で記入します。

**寝た時間**      A:8時間以上      B:7時間      C:6時間      D:5時間以下

※中学生の理想睡眠時間は8～10時間とされています。

一週間のめあて	日曜日	日曜日	日曜日	日曜日	日曜日	日曜日	日曜日	一番多い記号
何時間 寝ましたか？ (記号を記入します)								
朝ごはんを食べる (食べたなら○を付けます)								○の数を記入
登校前の検温 (できたら○を付けます)								○の数を記入
帰宅後の手洗い・うがい (できたら○を付けます)								○の数を記入



一週間を振り返って



わが子へのメッセージ

※一週間の記録の結果について、親(保護者)子で話し合しましょう。

※記録表は 9月 日( 曜日)に学校(担任の先生)に提出してください。